**Ребенок грызет ногти**

**Довольно частое явлении -**ребенок грызет ногти. Родители паникуют, пытаются воздействовать на детей уговорами, наказаниями. Но не все родители стараются разобраться именно в причине, по которой ребенок грызет ногти. А ведь эта плохая привычка может быть признаком наличия у ребенка психологических проблем.

В большинстве случаев это явление возникает у ребенка при перенесении стресса, постоянных переживаний, волнений. Но почему, волнуясь, ребенок грызет ногти, как это взаимосвязано? Дело в том, что грызя ногти, ребенок успокаивается, таким образом, снимает напряжение.

**Давайте рассмотрим частые случаи, когда ребенок грызет ногти:**

* Если ребенок грызет ногти при предстоящем выступлении на утреннике, можно сделать вывод о том, что ему сложно справиться со своим страхом перед публикой. В этой ситуации ребенку сначала нужно помочь преодолеть этот страх, научить приемам снятия напряжения, а потом уже бороться с привычкой.
* Если вы обратили внимание, что ваш малыш грызет ногти, к примеру, только при просмотре телевизора, следует предположить, что именно телевизор является причиной нервного возбуждения. В таком случае стоит ограничить время просмотра телевизора и предложить вместо этого интересные тихие игры или демонстрировать ребенку более спокойные телепередачи.
* Если ребенок грызет ногти, когда поссорился с кем-то, подавляя тем самым свою агрессию, следовательно, ему нужно помочь найти другой конструктивный выход агрессии, а затем уже работать над избавлением от вредной привычки.

**Рекомендации как отучить ребенка грызть ногти**

* Не допускайте давления на ребенка. Если заметили, что ребенок грызет ногти, не отчитывайте его за это. Привычка грызть ногти - это почти то же самое, что подергивание ногой, постукивание пальцами по столу или приглаживание волос на голове - все эти действия мы не осознаем, руки и ноги их делают как бы сами по себе. Неосознаваемые действия плохо поддаются контролю. Поэтому в случае с обкусыванием ногтей все поощрения и наказания не имеют силу. Ругая ребенка, вы будете создавать еще большее напряжение.
* Самым действенным методом избавления от привычки грызть ногти является обучение ребенка приемам снятия напряжения, к примеру, крепко сжимать и разжимать кулачки; глубоко вдыхать и стараться услышать свое дыхание; держать в руках любимую игрушку и др
* Еще одним способом борьбы с обкусыванием ногтей является детский европейский маникюр. Приучайте ребенка ухаживать за своими ногтями, вовремя подстригайте их, обращая внимание на то, как красиво они выглядят. Особенно этот способ действенный для девочек.
* Отвлекайте ребенка, едва завидев как ребенок подносит свои руки ко рту, чем-то другим, позволяющим занять руки.
* Любите, обнимайте и ласкайте своих детей - это лучший способ снятия нервного напряжения.

Педагог-психолог МАДОУ №72 Пономарева Татьяна Ивановна