



Уважаемые родители, представляем вашему вниманию материал для повышения психологической грамотности в сфере воспитания своих детей и преодоления у них невротических реакций.

Что делать если ребенок постоянно грызет ногти, ковыряет в носу, сосет палец, грызет губы до крови, кусает подушку? Родители стремятся поскорее искоренить эти привычки, так как они считаются непристойными или, по крайней мере, не эстетичными.

✓ Когда вы впервые замечаете, что ребенок начал, например, регулярно класть палец в рот, необходимо мягко, но четко останавливать его. А после необходимо предложить малышу какую-то замену этого действия. Вы можете отвлекать его какими-то интересными заданиями, совместными делами, играми. Понаблюдайте, в какие моменты он совершает это повторяющееся действие, а когда нет. Используйте эти наблюдения, чтобы в следующий раз переключать его внимание с этого действия.

✓ Пока привычка еще не сформировалась, объясняйте ребенку, почему вы просите его так не делать. Главное - не реагировать на это поведение чересчур эмоционально, не стоит ругать или наказывать за него. Старайтесь не акцентировать на этом внимание, а также не обсуждать поведение ребенка как проблему с другими людьми, особенно при сыне или дочери.

✓ Важно принимать чувства ребенка, чтобы он впоследствии научился осознавать собственные эмоции, выражать их словами, а не накапливать внутри.



Специалист КЦ

Овсебян М.Э.