



Консультация для родителей: Как отучить ребенка грызть ногти.



Привычка грызть ногти обычно появляется у ребенка как реакция на стресс, но может сохраниться и тогда, когда стрессовый фактор ушел. Обгрызание ногтей — привычка, которая есть у 25% детей.

Почему ребенок грызет ногти: наблюдаем и записываем в какое время дня, в какие часы он стремится погрызть ногти, что происходило перед этим, как он это делает — прячется, или задумался и грызет. Постарайтесь быть рядом с ребенком во время этих ситуаций-триггеров. Помогите ему снять напряжение. Например, сделайте ему легкий массаж спины и плеч, поглаживайте руки по направлению от плеч к кисти или отвлекаться и одновременно занять руки отлично помогут игры-головоломки, конструкторы с мелкими деталями.

Помните: малыш грызет ногти неосознанно, и чем раньше вам удастся перевести его **в плоскость осознанности**, научить обращать внимание на то, что он делает в данный момент и что при этом чувствует, тем успешнее вы справитесь с проблемой.

"Невкусный" способ — специальные горькие (и совершенно безопасные для здоровья) **лаки для ногтей**. Обязательно объясните, что это не наказание.

Некоторым детям нравится ощущение твердого ноготка во рту. Предложите замену — например тыквенные семечки, овощные чипсы или сухофрукты.

Помогите **ухаживать за ногтями** самостоятельно. (Да, и "думать о красе ногтей" тоже — обязательно!) Подарите ему личный маникюрный набор — красивый, в ярком футляре.

Если малыш согласился с тем, что грызть ногти — вредная привычка, от которой хорошо бы избавиться, предложите ему **поставить эксперимент**: провести 5 часов без обгрызания. И конечно, отмечайте его победы, даже самые маленькие.



Специалист КЦ Рыжкова С.Н.