# Что делать, если ребенок грызет ногти

***Методические рекомендации для родителей, имеющих детей дошкольного возраста***

*Обычно люди считают, что **привычка грызть ногти** — это проявление нервозности. Такое представление вполне справедливо, но этого мало, чтобы объяснить явление в целом. В самом деле, почему ребенок грызет ногти, а не какой-то предмет, оказавшийся под рукой? О чем еще, кроме нервозности, может говорить эта привычка? Что она означает для ребенка?*

## Почему?

Дети могут грызть ногти по-целому ряду причин: из любопытства, от скуки, когда нервничают, в силу привычки. Иногда, дети грызут ногти, потому что берут пример с одного из родителей. Привычка грызть ногти относится к так называемым «нервным привычкам», как и сосание пальца, скрипение зубами, вырывание волос и т.п. Может сохраняться на протяжении всей жизни. Чаще привычка грызть ногти – это способ успокоить себя в стрессовой ситуации. Дошкольники нервничают, когда изучают что-то новое, стесняются, когда оказываются в новом окружении и т.д. В такой ситуации они начинают грызть ногти, чтобы успокоить себя. Если привычка вашего ребенка возникает именно в такие моменты, то родителям не о чем сильно беспокоиться, ребенок подрастет, и привычка исчезнет сама собой. Если привычка не связана с вышеперечисленным, то вам нужно помочь ребенку с ней справиться.

## Как помочь ребенку перестать грызть ногти.

1. **Найдите причину** тревожности вашего ребенка. Первое с чего вы должны начать, это поискать причины возникновения у ребенка вредной привычки, причины тревожности или возможного стресса.

Если причина вам известна (это может быть переезд на новое место жительства, развод), то вы должны сделать так, чтобы ребенок престал держать в себе то, что его тревожит, начал говорить с вами о своих страхах, переживаниях, проблемах. Заставить дошкольника раскрыться может оказаться делом сложным, но иногда такое шутливое замечание, как «а я знаю, зачем ты грызешь ногти, ты хочешь, чтобы твои зубки стали острее» может помочь вам растопить лед.

**2. <u>Не ругайте и не наказывайте.</u>** Пока ваш дошкольник сам не захочет бросить свою привычку, ваши угрозы и наказания не помогут. Как и другие «нервные привычки» грызение ногтей может происходить незаметно для самого ребенка, поэтому какой толк ругать его и наказывать. Вспомните у вас самих, возможно, найдется парочка сходных привычек, вы, может быть, теребите мочку уха или закручиваете на палец волосы во время разговора по телефону и т.д. Если вы не можете спокойно относиться к привычке вашего ребенка, объясните ему, как вам неприятно на это смотреть и попросите, например, при Вас этого не делать. Но давить на ребенка ни в коем случае нельзя, так как это может вызвать новую стрессовую ситуацию и только усилит привычку. Все что Вам следует делать, это регулярно обрезать ногти ребенка и поддерживать руки в чистоте. Не стоит мазать ногти чем-то неприятным, так как это будет относиться к разряду наказаний. В целом, чем меньше суеты вокруг привычки вашего ребенка, тем лучше.

**3. <u>Окажите ребенку помощь, если он хочет сам прекратить грызть ногти.</u>** Если ровесники Вашего ребенка дразнят его по поводу погрызенных ногтей, то он, возможно, захочет прекратить это делать. Все что ему от вас нужно – это почувствовать вашу поддержку, любовь и понимание, а также ваше желание выслушать, в чем его проблема. Объясните ребенку, почему возникают такие привычки, и как с ними бороться. Вы можете, например, вместе с ним начать избавляться от своей вредной привычки. Помогите ребенку узнать, когда он начинает грызть ногти, и если он начинает делать это неосознанно, то напоминайте ему об этом с помощью кодового слова или жеста. Придумайте замещающую привычку (как-то катание шарика в руке и т.д.) и тренируйте ее несколько минут, перед сном или перед уходом в школу. Некоторым детям подходят напоминания о привычке физического характера: цветные наклейки на ногтях, ногти, намазанные неприятным составом и т.д. Но только в том случае, если сам ребенок готов их попробовать, иначе они будут выглядеть как наказание. Разным детям подходят разные методы. Самое главное, чтобы ребенок ощущал себя партнером в борьбе с вредной привычкой, тогда шансы на успех значительно возрастают.

**<u>4. Когда нужно беспокоиться по поводу привычки грызть ногти.</u>** В редких случаях дети грызут ногти до того интенсивно, что появляется кровь, или грызение ногтей сопровождается нервным поведением, выдергиванием ресниц, волос и изменением режима сна. В этом случае вам следует обратиться к специалисту, так как нервное напряжение вашего ребенка настолько велико, что ему потребуется помощь.

**Рекомендации подготовила:**
Педагог-психолог ЦД и К №7
У. Л. Карташова