

МАЛЫШ ГРЫЗЁТ НОГТИ:

что делать?



Многие родители сталкиваются с тем, что их дети начинают грызть ногти. Это довольно распространённая привычка у детей дошкольного возраста, которая может вызывать беспокойство. Важно понимать причины этого поведения и знать, какие шаги можно предпринять, чтобы помочь ребёнку избавиться от этой привычки.

ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ РЕБЁНОК ГРЫЗЁТ НОГТИ

- **СТРЕСС И ТРЕВОГА.**

Дети могут испытывать стрессовые ситуации дома, в детском саду или в общении со сверстниками. Грызение ногтей становится способом снять напряжение.

- **ПОДРАЖАНИЕ ВЗРОСЛЫМ.**

Если кто-то из близких людей имеет такую же привычку, ребёнок может начать её копировать.

- **НЕДОСТАТОК ВНИМАНИЯ.**

Иногда дети таким образом пытаются привлечь внимание взрослых.

- **ФИЗИЧЕСКИЙ ДИСКОМФОРТ.**

Возможно, ребёнка беспокоит состояние кожи вокруг ногтя или сам ноготь, и он пытается устранить неудобство.

- **ПРИВЫЧКА.**

Некоторые дети просто привыкают к этому действию, особенно когда им скучно или они находятся в ожидании.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. СОЗДАЙТЕ СПОКОЙНУЮ АТМОСФЕРУ

Ребёнку важно чувствовать себя защищённым и любимым. Постарайтесь создать дома дружелюбную обстановку, избегайте конфликтов и ссор при нём. Обсудите возможные источники стресса, будь то проблемы в садике или дома, и постарайтесь найти решение вместе.

2. ОБЪЯСНИТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Поговорите с ребёнком о том, почему вредно грызть ногти. Расскажите ему, что под ногтями скапливаются микробы, которые могут попасть в рот и вызвать болезни. Также упомяните, что это портит внешний вид рук и может привести к воспалению кутикулы.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

3. ОТВЛЕКАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ

Попробуйте предложить альтернативу грызению ногтей. Например, предложите ребёнку поиграть с игрушкой-антистрессом, рисовать или лепить из пластилина. Эти занятия помогут занять руки и отвлечься от желания грызть ногти.

4. УКРЕПЛЯЙТЕ НОГТИ

Некоторые дети грызут ногти потому, что те слишком мягкие или ломаются. Регулярно подстригайте ногти малышу и следите за их состоянием. Можно использовать специальные укрепляющие лаки или масла для ухода за ногтевой пластиной.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВКУСОВЫЕ СРЕДСТВА

Существуют специальные лаки и кремы с горьким вкусом, которые наносятся на ногти. Они безопасны для здоровья и помогают отучить ребёнка от привычки, так как делают процесс неприятным.

6. ПООЩРЯЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Когда вы замечаете, что ребёнок перестал грызть ногти, обязательно хвалите его. Можно даже ввести систему поощрений – например, давать наклейки или небольшие подарки за каждый день без этой привычки.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

7. ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Если проблема сохраняется долгое время и никакие методы не помогают, стоит обратиться к детскому психологу. Специалист поможет выявить глубинные причины привычки и предложит эффективные способы борьбы с ней.

Привычка грызть ногти у детей часто связана с эмоциональными переживаниями и стрессовыми ситуациями. Важно проявить терпение и понимание, а также активно участвовать в процессе избавления от этой привычки.

Помните, что главное – создать комфортную и поддерживающую среду для вашего малыша.

