

Почему ребенок грызет ногти?

Привычка грызть ногти — не такое уж редкое явление. Она чаще встречается среди детей, чем среди взрослых. Заметив, что ребенок грызет ногти, родители наказывают его. Но, увы, это не помогает. **Как отучить свое чадо от этой привычки?**

Прежде чем отучать ребенка грызть ногти, нужно понять, почему он это делает. Причин может быть масса. К примеру, маленький ребенок может грызть ногти, **пытаясь заменить ими привычную соску**, которую ему больше не дают. А в старшем возрасте ребенок грызет ногти от скуки или из любопытства.

Но все-таки в подавляющем большинстве случаев **ребенок грызет ногти в стрессовой ситуации**: таким образом он пытается себя успокоить. Такое поведение может быть сиюминутным, если стрессовая ситуация «одноразовая» — к примеру, ребенок стесняется в новом окружении. А если ребенок грызет ногти постоянно, то стресс, скорее всего, «затяжной» и обусловлен более весомыми причинами.

Поводом для такого стресса может служить неблагоприятная обстановка в семье, развод родителей, переезд в новую квартиру, проблемы в детском саду или в школе. Ребенок не может или не хочет рассказать родителям о том, что его тревожит, и **переключает свое внимание со стрессовой ситуации на ногти**.

Как отучить ребенка грызть ногти?

Заметив, что ребенок грызет ногти, мама обычно наказывает малыша, постоянно одергивает его, когда он тянет руки в рот, намазывает ему ногти перцем или соком алоэ. Но если причина вредной привычки — стресс, такие меры не помогут отучить ребенка грызть ногти, а только **усугубят стресс** и, соответственно, вредную привычку.

Для начала нужно определить, почему ребенок грызет ногти, **выяснить причину его тревожности**. Если причина лежит на поверхности (к примеру, развод родителей), нужно постараться сделать так, чтобы ваш малыш перестал держать свои страхи и проблемы в себе, начал говорить с вами о них. Сделать это непросто — вам потребуется много терпения. Ни в коем случае не давите на ребенка, иначе он может замкнуться в себе.

Не нужно ругать и наказывать ребенка, бить его по рукам, высмеивать при посторонних и т.п. Во-первых, мы уже говорили выше, что это может только усилить стресс. Во-вторых, часто причиной стресса становится недостаток внимания со стороны родителей. Если вы ругаете ребенка за то, что он грызет ногти, он поймет, что таким способом можно привлечь ваше внимание, и будет грызть ногти уже не машинально, а намеренно.

Многие родители намазывают ребенку кончики пальцев соком алоэ или калины, горчицей, раствором перца и другими невкусными субстанциями. Возможно, это и отучит ребенка тянуть руки в рот, но главная проблема никуда не денется. К тому же, ребенок воспримет это как наказание и будет чувствовать себя виноватым, хотя в причине собственного стресса виноват вовсе не он. **Прибегать к такому способу можно лишь в тех случаях, когда ребенок сам попросил вас помочь ему избавиться от вредной привычки и согласился с таким методом.**

Нужно действовать мягче. Можно **акцентировать внимание на эстетическом моменте**: скажите ребенку, что грызть ногти некрасиво, что вам неприятно на это смотреть, и попросите его этого не делать при вас. Попробуйте сделать красочный календарь и отмечать в нем дни, когда ребенку удавалось победить вредную привычку.

Но самое главное — **нужно устранить причину стресса**. Уделяйте ребенку больше внимания, предложите ему веселые и интересные занятия, во время которых ему будет не до ногтей. Если проблема не в семье, а в детском саду или школе — следует поговорить с воспитателем или классным руководителем и вместе с ним попытаться его решить. Можно, конечно, пойти по пути наименьшего сопротивления и перевести ребенка в другой сад или школу, но смена места учебы может лишь стать новым стрессом.

Если ваш ребенок грызет ногти — не паникуйте, сохраняйте спокойствие и не фиксируйте на этой привычке излишнее внимание. Найдите причину такого поведения и постарайтесь мягко и терпеливо устранить ее — **тогда вредная привычка уйдет сама собой.**

**Любите, обнимайте и ласкайте своих детей - это лучший способ снятия
нервного напряжения**

*И больше положительных впечатлений! Малыш должен себя чувствовать
защищенным и нужным, очень важно, чтобы ребенок, получал достаточное
количество удовольствий.*