

Ребенок грызет ногти!

(онихофагия)



Одной из наиболее распространенных патологических привычек у детей дошкольного возраста является **грызение ногтей**. Для того, чтобы помочь ребенку избавиться от этого родителям необходимо, прежде всего, понимать природу этой привычки. Известно, что патологические

привычки способствуют снятию эмоционального напряжения. Также, фиксации привычки помогает, помимо чувства удовольствия, повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям.

Необходимо помнить, что при **подавлении патологической привычки у ребенка усиливается чувство внутреннего напряжения**. Более того, подавив одну привычку, мы тут же получаем взамен другую.

Чего делать нельзя:

- Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития
- Говорить ребенку о грызении ногтей, тем самым фиксируя в сознании ребенка эту привычку
- Запрещать ребенку грызть ногти, наказывать его за эту привычку

Что нужно делать:



- Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев
- Не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, а понимать, что происходит с ребенком, и переключать, отвлекать его внимание в момент грызения ногтей (н-р, занять чем-то руки). Уменьшить чрезмерные

требования к ребенку

- Необходимо настроиться на длительный период затихания этой привычки, который приблизительно равен периоду ее протекания.

Особая трудность заключается в том, что в большинстве случаев у дошкольников отсутствует стремление к преодолению привычки, более того, часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычное и приятное для ребенка действие. Понимание патологических привычек как отрицательных появляется лишь к концу дошкольного возраста.

Желаю удачи!

Наталья Медведева