



## **Проявление тревожности у детей 3-х лет. Почему дети грызут ногти?**

### **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Для начала нужно понять, почему ребёнок грызёт ногти: что сформировало у него такую потребность?

**Причины могут быть самыми разными:**

- **высокая тревожность,**
- **переутомление,**
- **стресс (например, появление в семье другого ребенка, адаптация к детскому саду, переезд, развод родителей и так далее),**
- **резкое прерывание грудного вскармливания,**
- **аутоагрессия (например, ребенок злится на папу, но выражать негативные эмоции в отношении отца нельзя, поэтому он направляет агрессию на самого себя)**
- **ломаются ногти, мешают заусеницы и кутикулы,**
- **малыш просто повторяет за кем-то,**
- **неправильное избавление от другой вредной привычки, благодаря чему она просто «трансформировалась» в эту – грызение ногтей, ребенку нечем заняться, например, во время просмотра телевизора.**

Считается, что, грызя ногти, дети подсознательно выравнивают, выгрызают свои недочёты, ошибки, проблемы. Иногда причины лежат на поверхности, и внимательным родителям не составит труда выявить их. Но зачастую они находятся глубоко в душе, и чтобы вытащить их наверх, потребуется помощь детского психолога.

#### **Что делать, если ребёнок грызёт ногти?**

Если причины этой привычки поверхностны, легко устранимы и родители сами смогут оградить своё чадо от них, избавиться от проблемы можно быстро. Но если речь идёт о неврозе, серьёзной психологической травме, возможно, понадобится целое комплексное лечение. Недаром в медицине даже существует название для этой болезни — онихофагия, то есть привычка постоянно грызть ногти. Итак, чем можно помочь?

#### **Работа родителей**

Родители прежде всего должны обеспечить своему малышу (или уже школьнику) комфортную обстановку и устранить всё, что его может тревожить

- **не ругайте его за эту привычку и не акцентируйте на ней внимание: это может**

повлечь прямо противоположный результат — дети часто подсознательно делают именно то, что им запрещают;

- при отсутствии аллергии можно регулярно проводить на дому **сеансы ароматерапии**, используя лаванду, мелиссу, мяту, лимонник; с этими же травами можно делать ванны и заваривать чай;
- **перед сном неплохо давать чай или тёплое молоко** с добавлением чайной ложечки мёда;
- **научите ребенка снимать напряжение самому** (ведь вы не всегда можете быть с ним рядом — в детском саду, например): **пусть в стрессовые моменты крепко сжимает и разжимает кулаки или глубоко дышит**, стараясь услышать собственное дыхание;
- **делайте ему маникюр**, приучайте ухаживать за ногтями, обращая внимание на их красивый и ухоженный вид, когда они не обкусаны;
- **договоритесь с ним**: «если я смогу один раз постричь все 10 твоих ногтей, то мы идем в магазин, и я тебе куплю, что хочешь». Или, например, пообещайте пойти в бассейн или что-то другое.
- как только заметите, что он подносит руки к губам, **отвлекайте его на что-то, просите что-то сделать**, принести — так, чтобы руки у него были заняты;
- психологическая разгрузка: игры с лего, с песком; нарезать полоски скотча, приклеивать их на стол, а затем сдирать.
- **никогда не отказывайте ему в ласке**: будьте сами инициаторами объятий и поцелуев, не стесняйтесь показывать ему свою любовь и заботу.
- **займите руки**: су-джок, сквиши, различные мячики, эспандеры, кубики-антистресс, бусы – что угодно, чем ребенок может занять руки и потереть, когда ему хочется погрызть ногти.
- наладить **режим дня**, исключить **гаджеты**.
- **действовать «от противного»**: когда наступает момент, отрываете ребенка от его дел – от игры, от приема пищи – и говорите: «Твое время пришло – грызи!»

**Помните: дети, растущие в благоприятной психологической атмосфере, гораздо меньше подвержены подобным вредным привычкам.**

### **Последствия привычки.**

Если ничего не предпринимать, привычка грызть ногти доставит множество неприятностей и самим детям, и их родителям:

- неопрятный вид рук;
- воспаления и нагноения;
- в ранки часто попадают инфекции, способные распространиться по организму;
- велик риск заражения кишечными инфекциями и глистами.

Выяснив причины этой вредной привычки, родители могут предпринять соответствующие меры по её устранению. Не будет провоцирующего фактора — и ногти уже незачем будет грызть. Внимательнее относитесь к собственным детям: не позволяйте, чтобы тревога и страх поселились в их душе. Это и будет лучшей профилактической мерой, чтобы у ребёнка даже в мыслях не было потянуть пальцы на руках в рот.

Подготовила воспитатель МБОУ «Начальная школа-сад №44» г.Белгорода

