

ПАМЯТКА

Как отучить ребёнка грызть ногти

Во время грызения ногтей ребёнок даёт выход своей агрессии, напряженности, психологического дискомфорта, раздражения и получает удовольствие. Если ребёнок не выражает эти свои отрицательные чувства, они копятся у него и, не находя выхода, переполняют ребёнка. В этом случае грызение ногтей ребёнком воспринимается как спасение. Грызение ногтей – легко возникающая привычка, которая носит непроизвольный, автоматизированный характер, избавиться от неё чрезвычайно трудно.

Так, что же необходимо делать?

Необходимо научить ребёнка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребёнку свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь специальную подушку для выражения негативных чувств.

Нужно не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, но и понимать, то что происходит с ребёнком, переключать, отвлекать его в момент грызения ногтей. Необходимо уменьшить чрезмерные требования к ребёнку со стороны воспитывающих взрослых. Нужно переключать пальцы ребёнка на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, когда замечаете у ребёнка проявление этой привычки.

Настройтесь на длительный период затухания этой привычки, который обычно примерно равен периоду её протекания.

Так же следует помнить, что нельзя:

Интеллектуально перегружать ребёнка в ущерб другим сторонам психического развития.

Говорить ребёнку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребёнка эту привычку.

Всячески запрещать ребёнку грызть ногти, наказывать ребёнка за эту патологическую привычку.