

Недуг из детства. Отучаем грызть НОГТИ

Большинство вредных привычек прививается с детства. Например - грызть ногти. И, казалось бы, что может быть проще, чем отучиться от такой незначительной манеры. Часто подобные привычки формируются из-за определенных расстройств, в основном психологических. Поэтому, если вы заметили, что ваш ребенок начинает практиковать заразную привычку, не медлите – принимайте меры!



Причины дурной манеры

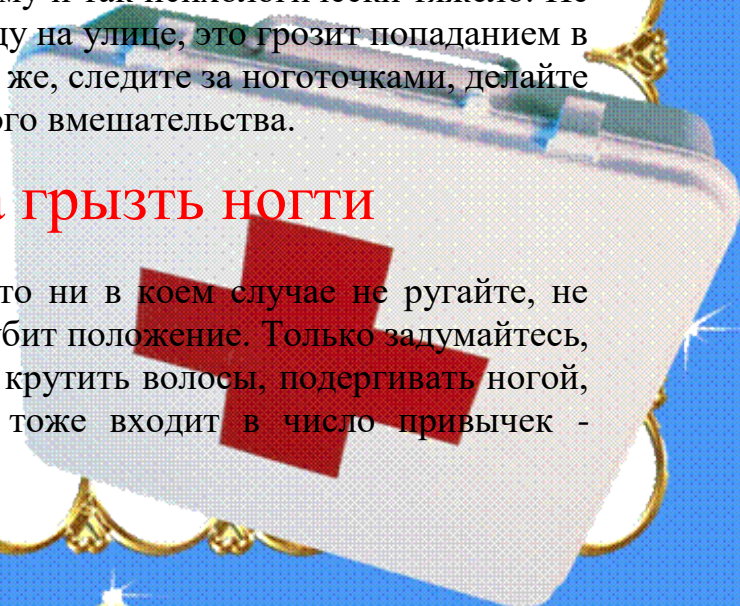
Основная причина «зубного маникюра» (онихофагии) заключается в нервном напряжении малыша. Этот процесс как бы успокаивает, снимает стресс и отвлекает кроху. Напряжение может вызвать любая новая или стрессовая ситуация, например, незнакомая обстановка, новый коллектив, выступление перед публикой. Не исключено, что таким образом ребенок может проявлять и негативные эмоции – злость, усталость, обиду. Причина может крыться также в раннем детстве, когда мама закончила кормить грудью. Ребенок, возможно, был не готов к «разлуке», поэтому ощутил себя незащищенным.

Инфекция. Дурной пример заразителен...

Ребенок – чрезмерно активное существо. Куда только не залезет, что только не потрогает, а тем временем под ногти попадает уйма бактерий. Выход один - активно приучайте малыша к гигиене. Делайте это лучше в игровой форме, не давите на ребенка – ему и так психологически тяжело. Не позволяйте своему чаду употреблять пищу на улице, это грозит попаданием в организм вредных паразитов. И, конечно же, следите за ноготочками, делайте малышу маникюр, до его самостоятельного вмешательства.

Отучаем ребенка грызть ногти

В первую очередь стоит отметить, что ни в коем случае не ругайте, не бейте по рукам малыша – это лишь усугубит положение. Только задумайтесь, ведь вы сами того не осознавая, можете крутить волосы, подергивать ногой, постукивать ногтями по столу, а это тоже входит в число привычек -



«паразитов». Так и ребенок, сам того не контролируя, тянется к ногтям, в поисках защиты от агрессивной реальности. Понаблюдайте за ребенком. Выясните, в какие моменты малыш тянет ручки ко рту. Это поможет вам в выборе методов борьбы с недугом. Например, если кроха усердно грызет пальчики во время просмотра телевизора (также обратите внимание на то, что именно он смотрит), то это означает лишь одно – ребенок перевозбужден. Придумайте для него более спокойное времяпровождение. Поиграйте с ним, предложите какой-нибудь «затягивающий» досуг, типа пазлов. Предложите поделать зарядку для пальчиков, расскажите, что пальчикам гораздо приятней и полезней делать упражнения, чем быть покусанными. Если ребенок грызет ногти во время беседы со сверстниками, то это значит, что он стесняется или боится их. В этой ситуации требуется постоянная поддержка родителей. Проведите с ребенком беседу, поинтересуйтесь, что его тревожит в общении с друзьями. Если вы заметили, что периодически между малышней происходят ссоры, то попытайтесь вовлечь их в совместные активные игры, но только чтобы в них не было никаких агрессивных моментов. Чадо может поддаваться соблазнам вредной привычки, когда вы его ругаете за какую-либо провинность. Опять же это значит, что ребенок замыкается в себе, он боится агрессии. Смените тактику воспитания. Не повышайте интонацию, не применяйте физическую силу, не угрожайте лишением чего-либо в целях наказания.

Вообще, как уже говорилось выше, возникновение привычки таится в психологическом напряжении. Раскрепощайте малыша, снимайте стресс. Делать это вы можете совместно, в игровой форме. Например, чаще лепите из пластилина, пластика, теста. Во время процесса лепки малыш как бы отдает всю негативную энергию предмету своего творения. Играйте в активные игры – это послужит хорошей психологической разгрузкой. Собирайте мозаику или пазл, это сконцентрирует внимание, отвлечет от навязчивой идеи.

Придумайте вместе ежедневную игру. Она будет заключаться в том, чтобы отслеживать сколько раз за день малыш грыз ногти, а сколько раз сумел остановить себя. Это может быть в форме рисунка, поощрений и так далее. Главное, чтобы ваше чадо заинтересовалось и стремилось к положительному результату. Если результат идет не очень успешно, попробуйте воспользоваться надежным способом – намазать ноготки специальным лаком. Его можно найти в аптеке. Он горький на вкус, но при этом полезен для поврежденных ногтей ребенка. Таким способом вы убьете двух зайцев – процесс избавления от привычки ускорится, а ноготочки малыша придут в норму.

