

Вопрос – ответ: «Как отучить ребенка грызть ногти»

Вопрос: *«У меня такой вопрос. Моей дочери 3 года. Во время просмотра телевизора, вне зависимости от того, что она смотрит, она постоянно грызет ногти. Замечания ей делать бесполезно; о красоте ухоженных рук тоже говорила ей, красила ей ногти бесцветным лаком, но все бесполезно. Не знаю, что и делать. Может быть, вы посоветуете, как избавиться от этой привычки?»*

Ответ: Привычка грызть ногти очень распространена, причем не только среди детей, но и среди взрослых. Приблизительно около 1/3 детей в возрасте от 7 до 10 лет и ровно половина подростков грызут ногти. Принято считать, что причина возникновения данной дурной привычки — стресс. Часто дети грызут ногти, теребят волосы, дергают себя за ресницы или кусают губы, пытаясь снять нервное напряжение. В коем случае нельзя бить ребенка по рукам! Определите первоначальную причину возникновения стресса и попытайтесь ее устранить. Чаще гуляйте, посещайте бассейн, уделите время здоровью и правильному питанию ребенка. Выявите ситуацию, которая провоцирует эту вредную привычку, и постарайтесь либо устранить ее, либо изменить. Можно уменьшить время сидения ребенка перед телевизором, заменить просмотр телепередач походом в кино и т. д. **Главное — изменяйте ситуацию, а не поведение ребенка.**

Попробуйте заменить привычку грызть ногти другой привычкой. Предложите ребенку во время просмотра телепередачи заниматься еще какой-нибудь деятельностью, например, вязать, рисовать, перебирать крупу, на худой конец, грызть семечки. **Главное — руки должны быть заняты.**

Если ребенок забылся и снова грызет ногти — не ругайте его! Спокойным и ласковым голосом сделайте замечание, положите руку на ладонь, похлопайте по плечу. Можно покрывать ногти специальным покрытием с горьким привкусом, которое выпускают для тех, кто грызет ногти. Приобрести этот лак можно в аптеках.

«Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». Марк Твен