

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №45 «ВОЛЧОК»
(МБДОУ №45 «Волчок»)**

**Консультация для родителей
«Грызут ногти не только дети»**

Подготовили воспитатели:
Дорошенко Е.А., Валиуллина Э.Р.

г. Сургут

Многие родители полагают, что если ребенок грызет ногти, то это всего лишь дурная привычка, от которой рано или поздно он отучится. Успокоив себя подобными выводами, родители бездействуют. И зря! Всего лишь дурная привычка, скрывает серьезную проблему.

Навязчивое обкусывание ногтей и кожи возле них неврологи называют онихофагией. Чаще всего эта привычка связана со стрессом, нервным напряжением, переживаниями. Поэтому если вы заметили, что малыш грызет ногти, не ругайте его, не наказывайте, а постарайтесь выяснить, что его тревожит.

Причины:

Понаблюдайте за ребенком и обратите внимание, в каких ситуациях он это делает. В младшем возрасте дети часто делают это в момент отлучения от соски. Малышу элементарно может не хватать вашего внимания. Также малыш может грызть ногти, если испытывает чувство страха, неуверенности. Нередко вредная привычка становится следствием грубого или безразличного отношения родителей к ребенку.

Вспомните, возможно, вы сами в последнее время слишком много нервничали, были чрезмерно заняты или суровы с малышом, часто ругали его? Он мог почувствовать себя никому не нужным или в чем-то виноватым, а это уже серьезный повод для переживаний.

Для детей 6-7 лет испытанием становится школа. Не всегда адаптация к школьной жизни проходит гладко. Ребенок может чувствовать себя неуверенно, его могут обижать сверстники, недостаточно внимательно относятся педагоги. Чтобы успокоиться, он неосознанно начинает покусывать свои пальцы и ногти, но и все, что попадется под руку - ручку, линейку, карандаш.

Как помочь?

Первое правило - не ругать и не одергивать ребенка. Гораздо вы быстрее добьетесь успеха, если обучите сына или дочь приемам снятия напряжения.

Самый простой способ - предложить ребенку в моменты волнения держать в руках любимую игрушку, поглаживать ее. Или просто крепко сжимать и разжимать кулачки, при этом глубоко дышать, стараясь услышать свое дыхание. Как только заметите, что ребенок подносит руку ко рту, отвлеките его каким-нибудь занятием.

Часто дети начинают грызть ногти во время просмотра телевизора, это указывает на растущее нервное напряжение. Впечатлительному и легковозбудимому ребенку стоит ограничивать время просмотра телевизора и тщательно следить за тем, что именно он смотрит. Важно чтобы телепередачи соответствовали его возрасту, были спокойными, не содержали сцен, которые могут разволновать или испугать малыша.

Ребенку постарше можно рассказать о вредных микробах, которые живут в обкусанных ногтях. Пусть он знает, что они могут вызвать боль в животе.

Приучайте его ухаживать за своими ноготками, вовремя подстригать их, обращая внимание на то, как красиво и аккуратно они выглядят, когда подстрижены.

Если вы испробовали все, а ситуация к лучшему не меняется, придется прибегнуть к помощи детского психолога. Главное не оставляйте ситуацию без контроля! Само собой, это не пройдет.

А самое главное - чаще ласкайте и обнимайте своего малыша, это лучший способ снять нервное напряжение!

Спасибо за ваше внимание!