

Рекомендации родителям:

Отрицательное закрепление:

• Ругань, запреты, наказания действуют скорее наоборот: подогревают ядро проблемы. Одно из решений данной проблемы: мазать ногти горьким лаком.

Но в случае, если для ребёнка это способ разрядить психологическое напряжение, данные средства вряд ли будут эффективными. К тому же, если лишь запрещать грызть ногти, не давая при этом выхода детской тревоге, то внутреннее напряжение ребёнка трансформируется в какое-либо иное нарушение – психосоматику, нарушение сна, аппетита и так далее.

Замещение:

• Переключайте внимание. Предоставьте то, что подходит именно для вашего ребенка игрушку, пластилин, тесто, змейку, бумагу, фольгу.

• Можно выделить специальную игрушку-погрызушку, «грызлик». И поставить условие : ребенок грызет не ногти, а "грызлик" и только 15 минут. в день, постепенно сокращая количество выделенного на данное занятие времени. Если оральная потребность столь велика, пусть грызет дольше и чаще. Но со временем вы увидите, что это время сокращается, т. е. грызть МОЖНО, но не ногти.

• В момент самого процесса не заостряйте на этом внимание, а мягко,

можно даже без слов, дать тихонечко ребенку в руки что-то другое – например, овощ или фрукт плотной структуры (яблоко, морковь и т. д).



• В 3 года уже можно попытаться обсудить с ребенком данную проблему. Задавать ему вопросы: "Как ты думаешь, что мы можем сделать, чтобы ты перестал грызть ногти? Кто тебе может в этом помочь? Какой герой из мультиков, сказок станет твоим помощником и будет напоминать тебе?" Возможно, такой малыш не до конца способен осознать суть подобных вопросов. Но вам важно научиться задавать ему вопросы так, чтобы он почувствовал самостоятельность, собственные силы.

Релаксирующие упражнения на снятие тревожности:

• *Снимайте общую тревожность.* Говорите с ребенком спокойно, умеренным темпом. Минимизируйте взаимодействие ребенка с различными гаджетами. Соблюдайте режим дня. Ребенок должен спать по 10 часов в

сутки. Гуляйте больше. Играйте в активные игры на улице.

• Работа с песком, глиной для снятия тревожности.

• Сказкотерапия. Проигрывание ролей, рассуждения на тему сказки.

• Больше мягкого, тёплого телесного контакта.



• Можно давать малышу успокаивающий травяной чай, делать расслабляющий массаж, обязательно проводить водные процедуры, больше гулять с ним на свежем воздухе. Ребенка следует научить, не только расслабляться, но и концентрировать внимание. Если занять малыша интересным делом (рисованием, мозаикой, лепкой) или чем-то другим, у него будет реже возникать желание взять руки в рот. Желательно, чтобы дело было именно рукотворным. Должны быть задействованы пальцы. Если это будут совместные со взрослыми занятия творчеством – просто замечательно.

