

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ГРЫЗЕТ НОГТИ



Грызение ногтей (накручивание волос на палец, обсасывание частей одежды или постельного белья) это не отдельная проблема, это всегда симптом, т.е. признак, сигнализирующий о том, что эмоциональное состояние ребенка уязвимо.

За этим симптомом скрываются более глубокие трудности. И это единственный доступный ребенку

способ об этих трудностях как-то дать знать родителю. Эти навязчивые действия ребенок совершает неосознанно, не специально, т.к. они не поддаются его контролю. И прекратить их усилием воли ребенок не в состоянии. Часто смысл этих действий – как-то успокоить себя, снять излишнюю тревогу.

Важно понять, что именно стоит за этими симптомами, разобраться в причинах, которые эту тревогу вызывают и заставляют ребенка чувствовать и вести себя именно так. Важно не пытаться как-то на ребенка воздействовать, переделывать его, а попробовать понять, что именно в конкретной ситуации стоит за этим поведением и попытаться для себя разделить поведение ребенка и его личность, он может грызть ногти, и вам может это не нравиться, но сам он от этого хуже не становится и нуждается в вашей любви и принятии так же как всегда, возможно даже больше, чем обычно.

Не стоит пытаться воздействовать на ребенка путем запугивания и контролирования – мазать пальцы горчицей, говорить, что руки будут некрасивыми (чаще, конечно, девочкам), бить по рукам, кричать, наказывать, да много еще чего. Ребенок в такие моменты начинает чувствовать себя еще более тревожно и небезопасно, ощущает, что он какой-то «неправильный». Иногда такие способы воздействия действительно помогают убрать симптом, но есть два важных момента. Во-первых, цена отказа от «вредной привычки» становится достаточно дорогой – ребенок прекращает подобное поведение из-за испытываемого им чувства страха, хотя на первый взгляд это может и не быть очевидным. Во-вторых, не влияя на саму причину, а убирая только симптом, в подавляющем большинстве, формируется новый телесный симптом или возвращается прежний.

Что же тогда делать? Как себя вести?

Для начала полезно дать себе время, для того чтобы все-таки разобраться в том, что происходит именно у вас. Не пытайтесь сразу воздействовать на ситуацию, изменить ее. Очень часто грызение ногтей может быть связано с какой-то отдельной трудностью, сильным значимым событием – например рождение младшего ребенка, начало посещения детского сада или школы и т.п. Но чаще всего такое поведение формируется под воздействием событий мелких, ежедневных, незаметных, но эмоционально очень значимых.

Это может быть все что угодно, любая часто повторяющаяся реакция родителя на поведение ребенка – например, разлил суп – неаккуратно, разбросал игрушки – неправильно, неаккуратно, убрал – молодец, любит порядок, не поделился с другими – жадничать плохо, т.е. оценка поведения ребенка – как отрицательная, так и положительная. Это вызывает у ребенка чувство тревоги, порой и злости в отношении себя самого – дети так устроены, что в таких случаях считают, что это скорее с ними что-то не так.

Если выяснилось, что ребенок чего-то боится, разберитесь с его страхами. Важно принимать чувства ребенка, чтобы он впоследствии научился осознавать собственные эмоции, выражать их словами, а не накапливать внутри. Вы можете показывать пример конструктивного поведения, проговаривая чувства, которые возникают у вас и у самого ребенка во время конфликтных ситуаций. При этом важно спокойно выдерживать и его негативные чувства, показывая, что он имеет на них право.

Улучшайте семейные отношения, создавайте дома атмосферу тепла и психологической безопасности. Если замечаете, что в вашей семье стало много конфликтов, попробуйте разобраться, в чем их причина, что вы сами чувствуете, и что лично вы можете сделать, чтобы исправить ситуацию. Это не только поможет вам справиться с негативной привычкой ребенка, но и принесет много других позитивных изменений в вашу жизнь.

В любом случае следует проявлять особое внимание к состоянию ребенка и его внутреннему миру. Проводите вместе как можно больше времени, чаще проявляйте любовь. Это поможет ребенку легче отпустить ненужное поведение, так как он почувствует, что вы его любите, даже когда не одобряете его поведения. Ваша любовь и безусловное принятие помогут ему справиться с вредной привычкой.

Это достаточно долгий непростой процесс, это отдельный навык, которому невозможно научиться быстро и без ошибок, соблазн бросить участвовать в котором часто очень велик. Но если вы научитесь это делать, эти телесные симптомы постепенно уйдут, т.к. в них просто не будет надобности. А бонусом вы получите теплые и доверительные отношения.

Если же родителям не удастся справиться с какой-либо проблемой самостоятельно, они всегда могут получить поддержку, обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте родители28.амур-уро. Консультации оказываются бесплатно.