**Консультация для родителей.**

***«Почему дети грызут ногти?»***

***Воспитатель: Денисова Н.В.***

Для начала нужно понять, почему ребёнок грызёт ногти: что сформировало у него такую потребность?
***Причины могут быть самыми разными:****•* ***стресс:***

тревожное состояние, когда он чего-то боится, из-за чего-то постоянно переживает — это может быть наказание в детском саду или дома, боязнь отвечать на занятии;
*•* ***наследственность:***

если родители сами страдают такой привычкой, чадо просто копирует их;
***• внутренняя агрессия****:*

 он может быть недоволен самим собой, у него может быть слишком заниженная самооценка;
*•* ***физиология:***

 возможно, у вашего малыша просто слабые ногтевые пластины (ломаются, слоятся, задираются по краям), что и заставляет его обгрызать их, так как они мешают;
*•* ***обычная скука***

 тоже может стать той причиной, которая стимулирует ребёнка грызть ногти: если ему не интересно на занятиях, он бессознательно найдёт себе другое занятие, и в большинстве случаев это выливается именно в такую привычку.

 Считается, что, грызя ногти, дети подсознательно выравнивают, выгрызают свои недочёты, ошибки, проблемы. Иногда причины лежат на поверхности, и внимательным родителям не составит труда выявить их. Но зачастую они находятся глубоко в душе, и чтобы вытащить их наверх, потребуется помощь детского психолога.

В таких запущенных ситуациях только он сможет дать правильный

совет, что делать, если ребенок грызёт ногти при отсутствии видимых на то причин.
***Что делать, если ребёнок грызёт ногти?***
 Каких только советов не существует, как отучить ребёнка грызть ногти самостоятельно, без вмешательства специалистов. Действительно, если причины этой привычки поверхностны, легко устранимы и родители сами смогут оградить своё чадо от них, избавиться от проблемы можно быстро. Но если речь идёт о неврозе, серьёзной психологической травме, возможно, понадобится целое комплексное лечение. Недаром в медицине даже существует название для этой болезни — онихофагия, то есть привычка постоянно грызть ногти. Итак, чем можно помочь?
***Работа родителей*** Родители прежде всего должны обеспечить своему малышу (или уже школьнику) комфортную обстановку и устранить всё, что его может тревожить. Параллельно можно прибегнуть к следующим психологическим хитростям, которые помогут стабилизировать состояние ребёнка:
• не ругайте его за эту привычку и не акцентируйте на ней внимание: это может повлечь прямо противоположный результат — дети часто подсознательно делают именно то, что им запрещают;
• при отсутствии аллергии можно регулярно проводить на дому сеансы ароматерапии, используя лаванду, мелиссу, мяту, лимонник; с этими же травами можно делать ванны и заваривать чай;
• перед сном неплохо давать чай или тёплое молоко с добавлением чайной ложечки мёда;
• научите ребенка снимать напряжение самому (ведь вы не всегда можете быть с ним рядом — в детском саду, например): пусть в стрессовые моменты крепко сжимает и разжимает кулаки или глубоко дышит, стараясь услышать собственное дыхание;
• делайте ему маникюр, приучайте ухаживать за ногтями, обращая внимание на их красивый и ухоженный вид, когда они не обкусаны;
• как только заметите, что он подносит руки к губам, отвлекайте его на что-то, просите что-то сделать, принести — так, чтобы руки у него были заняты;
• никогда не отказывайте ему в ласке: будьте сами инициаторами объятий и поцелуев, не стесняйтесь показывать ему свою любовь и заботу.
 ***Помните: дети, растущие в благоприятной психологической***

***атмосфере, гораздо меньше подвержены подобным вредным привычкам.***
***Последствия привычки.***
 Если ничего не предпринимать, привычка грызть ногти доставит множество неприятностей и самим детям, и их родителям:
• неопрятный вид рук;
• воспаления и нагноения;
• в ранки часто попадают инфекции, способные распространиться по организму;
• велик риск заражения кишечными инфекциями и глистами.
 Выяснив причины этой вредной привычки, родители могут предпринять соответствующие меры по её устранению. Не будет провоцирующего фактора — и ногти уже незачем будет грызть. Внимательнее относитесь к собственным детям: не позволяйте, чтобы тревога и страх поселились в их душе. Это и будет лучшей профилактической мерой, чтобы у ребёнка даже в мыслях не было потянуть пальцы на руках в рот.

Желаем успехов!!!