



Ребенок грызет  
ногти – что  
делать?

4

Шага  
для родителей

# Найдите причину

Поговорите с ребенком спокойным голосом.

Попытайтесь выяснить причину такого поведения.

Проанализируйте, что предшествовало этому.

В разговорах с ребенком делайте акцент не на том, что нельзя грызть ногти, а на том, что мы их попытаемся отрастить красивыми.

# Исключите стресс

## Нельзя

Кричать  
на ребенка

Бить по рукам

Мазать  
пальцы горчицей  
и другими  
веществами

Высмеивать  
поведение  
ребенка при  
окружающих

## Можно

Отслеживать  
моменты,  
когда ребенок  
начинает  
обкусывать  
ногти

Договариваться  
с ребенком

Поощрять

# Пересмотрите режим дня

Стресс – это не только какая-то критическая ситуация, но и нерациональный режим дня.

Пересмотрите ежедневную нагрузку на ребенка.

Сократите количество дополнительных занятий, секций.

Отслеживайте время просмотра телевизора.

Вместо мультиков добавьте прогулки и физическую активность

# Играйте вместе с ребенком

1. Сделайте несколько коробок с различными сенсорными игрушками и разложите их в разных местах квартиры.
2. Используйте латексные перчатки. В перчатки насыпьте крупу, горох, чечевицу или, например, крахмал, крепко завяжите и дайте ребенку для игры.
3. Наклейте полоски из бумажного скотча на игровую доску. Дайте ребенку возможность отрывать эти полоски.

# **Следите за состоянием ногтей у ребенка**

Регулярно подстригайте ребенку ногти. Отрастающие ногти мешают ребенку. Они задевают за предметы и мешают играть.

Обработывайте кутикулы дезинфицирующим средством, если ребенок расковырял пальцы до крови.