

Памятка для родителей «Если ваш ребенок...»

Родители часто спрашивают, что им делать, если ребенок: сосет палец, грызет ногти, кусает губы, ковыряет в носу, наматывает волосы на палец, дергает или прищипывает ногой. Это говорит о том, что у ребенка существуют определенные причины, которые нужно незамедлительно решать.

1. Сосет палец.

Причина: недостаток материнского внимания.

Решение: вы должны отследить все ситуации, когда это происходит чаще всего, заранее займите чем-нибудь руки крохи. Ребенок получает грудное вскармливание минимум до года. У него появляется потребность в соске? Не надо отучать ребенка от соски насильно. Делайте это постепенно.

2. Грызет ногти, кусает губы.

Причина: ребенок неуверен в себе.

Решение: предложите ребенку красивую банку – это будет его «копилка достижений» и пусть он складывает в нее кусочки цветной бумаги, на которых вы пишете его успехи за день. По мере наполнения «копилки» у ребенка заметно снизится тревожность, и заметно вырастет уверенность. Такое упражнение формирует здоровую самооценку. Еще один простой способ - это коротко обрезать ногти. Можно давать грызть какой-то предмет, когда эмоциональное состояние стабилизируется, то его убирают.

3. Ковыряет в носу.

Причина: физические проблемы и плохой пример других.

Решение: когда ребенок начинает тянуть руки к лицу – предложите поиграть с любимой игрушкой, попробуйте дать орехи или сухофрукты. Когда есть проблемы со слизистой и она пересыхает, научите его сморкаться.

4. Наматывает волосы на палец.

Причина: ребенок чувствует себя одиноким.

Решение: здесь можно использовать обычные бусы и резиночки. Предложите перебирать бусы на нитке, накручивать резиночки. Очень полезны расслабляющие ванны и массаж перед сном.

5. Дергает или притопывает ногой.

Причина: нехватка внимания.

Решение: предложите ребенку послушать динамичную музыку, ритмичные игры, качели. Привычка начнет ассоциироваться с игрой и перестанет быть интересной.