



# Памятка для педагогов и родителей

"Что делать и чего не  
делать, если ребенок  
сосет предметы и грызет  
ногти"

Подготовила  
педагог-психолог: Искорцева Оксана Сергеевна

# Сосание предметов

## Что нужно делать?

1. Наполнить жизнь ребенка, узнать, чем он любит заниматься, заинтересовать новыми увлечениями.
2. Присмотреться, с кем играет ребенок, для того чтобы помочь ему обрести настоящего друга.
3. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства.

## Чего делать нельзя?

1. Наказывать и всячески стыдить за такую привязанность. Отбирать любимый предмет, который сосет ребенок.
2. Говорить об этом нарушении, то есть фиксировать словами, подчеркивать и закреплять патологическую привычку постоянными напоминаниями.
3. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

# Кусание или грызение ногтей (онихофагия)

## Что нужно делать?

1. Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выразить свою агрессию, гнев.
2. Не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, а понимать, что происходит с ребенком, и переключать, отвлекать его внимание в момент грызения ногтей. Уменьшить чрезмерное требование к ребенку.
3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который приблизительно равен периоду ее протекания.

## Чего делать нельзя?

1. Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.
2. Говорить ребенку о грызении ногтей, тем самым фиксируя словами в сознании ребенка эту привычку.
3. Запрещать ребенку грызть ногти, наказывать его за эту патологическую привычку.

