**Если ваш ребёнок грызёт ногти.**

 Если вы не справились с этой привычкой, когда ребёнок был ещё совсем маленьким, теперь придётся потратить на это гораздо больше сил и терпения.

 В течение многих лет женщины из поколения в поколение передавали такой способ борьбы с этой привычкой: мазать детские ноготки перцем или горчицей. Идя по такому пути, можно лишь запугать «грызуна», а психологические последствия горе - воспитания окажутся тяжёлыми.

**Возможные причины.**

Ребёнок часто грызёт ногти, даже не замечая этого. Поэтому все наказания будут бесполезны – он и сам рад отучиться, но не получается… Ногти грызут неуверенные в себе детки: для них это своеобразная отдушина в критический момент, когда они запутались или переволновались.

**Инструкция по искоренению**

1. Объясните малышу, что это он хозяин своим ручкам, ротику, глазкам – что пожелает, то они и будут выполнять.
2. Вы заметили, что малыш при любом вопросе оборачивается в вашу сторону, ему необходима ваша помощь? Старайтесь научить ребёнка самоконтролю. Дома создавайте ему игровые ситуации, чтобы он пробовал управлять собой. Если ему удастся осознать правильность своих действий, вредную привычку легко будет изжить. А в будущем он никогда не окажется в числе неуспевающих учеников.
3. Соберите для себя коллекцию игр и заданий «с правилами», где нужно работать по образцу или в определённой последовательности делать шаг за шагом:

- пока взрослые размышляют о волшебных свойствах пирамид, детки решают не менее важную задачу с шестью кольцами разного диаметра и цвета. На столе у вас уже стоит пирамидка, а кольца надеты на неё в порядке увеличения размеров. Попросите малыша собрать такую же.

- Предложите придумать узор для маминого платья. А теперь сложим такой же для дочкиного. Обклейте ворсистой бархатной бумагой лист, на котором будет располагаться композиция, и обратную сторону фигур-фрагментов. Приложенные к фону, они будут хорошо держаться.

1. Не перегружайте детей, не старайтесь сделать их вундеркиндами раньше времени. Невозможно преуспеть сразу во всех кружках и секциях: гимнастика, теннис, языки, музыка… Родители хотят увидеть в ребёнке не индивидуума, а уникума. А «маленький гений», который до всего этого просто ещё не дорос, пытается прийти в себя «традиционным» способом – рука тянется в рот…
2. Когда ребёнок начнёт волноваться и появится очередной импульс погрызть ноготок, попробуйте вместе потереть о ладонь или быстро сжимать и разжимать кулачки. Такое упражнение – превосходная гимнастика для суставов. Ваш попрыгун никогда не заскучает и не отложит скакалку в сторону, если проявить немного фантазии. Объясните, что будущему астронавту важно не только жалить, как пчела, но и летать, как бабочка. И покажите, что это значит:

- пчёлка: скрещиваем руки перед грудью, чтобы получилось подобие жала, и пытаемся сделать хотя бы несколько прыжков, не запутавшись в скакалке;

- бабочка: воображаем, что спрятались что-то под мышками, и стараемся не помогать себе локтями, а командовать скакалкой только с помощью кистей рук.

 6. Если вы заметили на ноготках «подозрительные следы», для начала восстановите спокойствие в семье. Что, неожиданное решение? Однако – единственно правильное.