

Когда ребенок грызет ногти



Опять у тебя руки во рту?!

Перестань сию же минуту, а то горчицей намажу!

Да сколько можно, по рукам уже бит, что ли?

Кто-то из родителей в отчаянии начинает наказывать ребенка за это.

Кто-то ходит по врачам и мажет мазями. В крайнем варианте, а они к сожалению не редки, ребенка сильно наказывают физически. У всех один вопрос: **«Что делать?»**

1. Грызение ногтей считается патологической привычкой детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного.
2. Обусловлено излишним психическим и/или физическим напряжением. Например, ребенок плохо справляется с учебной нагрузкой, а его еще и в секцию водят и требуют результатов. Или родился младший ребенок и требования к старшему возрасли.
3. К обгрызанию ногтей и обрыванию заусенцев ребенок приходит не «вдруг», как правило этому предшествует сосание пальца или энурез. Так как это более ранние формы реагирования нервной системы на стресс.
4. Дети грызут ногти и обгрызают заусенцы в ответ на излишнюю требовательность со стороны взрослых. Особенно если это сочетается с перфекционизмом.
5. Пальцы рук символически отражают точность нашего контакта с людьми и с миром в целом, обкусывая ногти и обдирая кожу вокруг пальцев, ребенок подсознательно наказывает себя и в тоже время выражает злость и протест в ответ на требования родителей.
6. Учитывая, что пальцы во рту- это еще и регресс к более примитивной форме совладения со стрессом, то привычка легко закрепляется, как эффективный способ совладения с сильными негативными эмоциями.
7. Ругаться, делать замечания и тем более наказывать физически – не поможет. Смотрим на себя и изучаем свои чувства на то, что происходит в вашем общении с ребенком.

Зачем нам важно требовать от ребенка?

Требовать – ключевое провоцирующее понятие.

Именно требовательность запускает и закрепляет эту привычку!

Источник: neuropsy_expert

Опять мокрая кровать.

Энурез- дневное или ночное недержание мочи у детей. Для родителей это очень болезненная тема.

- Давайте для начала разберемся в самом явлении.

- ❖ Энурез бывает невротического происхождения, т.е. когда у ребенка уже сформированы навыки опрятности и ребенок спит до утра сухой или просыпается, чтобы сходить в туалет.

Но вдруг, примерно в возрасте от 3-х до 5-и лет начинает мочиться в кровать или днем в штанишки.

В этом случае причиной невроза является какое-то психотравмирующее событие.

При этом для взрослых оно может быть не значимым, а ребенок может сильно переживать.

Например, потерял в садике любимую игрушку. При этом в сад ходить не хочет, не любит. Этого достаточно для появления невротического энуреза.

В таких случаях рекомендуется работать с детским или семейным психологом, так как родители, хотят они этого или нет, переносят на ребенка свои проблемы.

- ❖ Энурез бывает неврозоподобный. Когда навык просыпается, формируется долго и не устойчиво. Например, ребенок 2-х - 3-х лет какую-то ночь спит сухой, а затем 3-4 ночи просыпается мокрый. И этот энурез плохо проходит и в 7 и даже в 11 лет.

Это уже показатель незрелой регуляции нервной системы. При этом интеллектуально такие детки развиваются нормально, имеют свои способности в чем-либо.

Психологически такие детки эмоционально неустойчивы, тревожны, легко расстраиваются, плачут, нервничают.

Только работы с психологом в таком случае будет недостаточно, необходимо подключать массаж, физиолечение и общеукрепляющие процедуры, но не стоит ждать мгновенного результата.

Особенности такого энуреза, он наиболее выражен в стрессовых для ребенка ситуациях, стрессом может быть смена ритма и стиля жизни (переход из садика в школу, громкий строгий голос значимого взрослого и т. д).

❖ Условно можно выделить еще один вид энуреза-это когда ребенок, постоянно просыпается мокрый, то есть, когда ребенок постоянно просыпается мокрый, не бывает «светлых промежутков».

В этом случае требуется обследование у специалистов-нефролога, гастроэнтеролога и невролога. Часто такому виду энуреза сопутствуют различные задержки психического и речевого развития.

Универсальные рекомендации, что делать при всех видах энуреза:

✓ Сохранять спокойствие взрослому. Когда мы говорим, что «нам-то ничего-мы приняли, а вот он-то переживает из-за этого- это лукавство, хоть и неосознанное.

На самом деле - это нам неловко, стыдно и неудобно, что ребенок мочится в кровать, поэтому и переносим чувства на него.

✓ Соблюдение режима. Стараться в одно и тоже время ложиться спать, при этом избегать постоянного напоминания о том, что надо сходить в туалет и меньше пить на ночь-это создает напряжение.

✓ Привнести ритуалы отхода ко сну. Например, за час-полтора – ванна, перед сном- сказка и т.д.

✓ Ежедневные прогулки, лучше во второй половине дня – это помогает сбрасывать накопленные за день переживания.

Всем сухих кроваток, крепких нервов и помнить, что ребенок - тоже человек!!!!

Если решили исправить его, значит – это сигнал начать разбираться в том числе с собой!!!!

