

Ребёнок грызёт ногти - это тревога.

7 способов с ней справиться



Разберитесь в причинах

Когда ребёнок грызет ногти, вырывает волосы, кусает губы или расковыривает ранки, можно предположить наличие у него психоэмоционального напряжения. Это значит, что справиться с переживаниями самостоятельно по какой-то причине у него не получается.

К невротоподобным состояниям стоит относиться серьёзно. У тревожности могут быть внешние и внутренние причины. К внутренним (биологическим) причинам относятся особенности нервной системы. Внешним (психологическим) фактором и источником тревожного состояния может стать среда и социальное окружение.

Если речь об особенностях нервной системы, достаточно получить консультацию психоневролога или психиатра. Эксперты помогут восстановить биохимический баланс, который по какой-то причине в организме нарушен.

Когда речь идёт о внешних стрессовых факторах, родителям стоит проанализировать контекст, в котором растёт ребёнок. Ответить на вопрос, какое событие повлияло на ребёнка? Часто причиной стресса становится переезд семьи, переход в другой коллектив, изменение состава семьи. Это ситуативные причины.

Но стресс может быть и хроническим. Напряжённый климат в семье, нестабильное эмоциональное состояние родителей, педагогов, большая учебная или эмоциональная нагрузка, которую ребёнок не выдерживает - всё это играет свою роль. Задача родителя - скорректировать воздействие внешних стрессовых факторов.

У некоторых детей ещё не сформирован навык переработки переживаний чрезмерной интенсивности. С этим можно помочь.

Не осуждайте

Не ругаем, не осуждаем, не угрожаем. Если учесть, что навязчивое состояние возникает в момент напряжения, то любое замечание, осуждение, тем более гнев родителей лишь усугубят состояние ребёнка.

Порой такое поведение, подкреплённое дополнительным вниманием со стороны взрослых, имеет любопытные последствия. «О, ругают, обращают на меня внимание, реагируют...» Бессознательно ребёнок может использовать неврозоподобное поведение в ситуации, когда необходимо привлечь к себе внимание.

Рекомендация простая: уделяйте больше внимания желательному поведению. Например, когда играете, читаете вместе книги, гуляете в парке, хвалите, одобряйте, подчёркивайте успехи. Попробуйте игнорировать негативное поведение. Посмотрите, какие результаты это принесёт.

Называйте эмоции

Развивайте эмоциональную осознанность. Учите ребёнка дифференцировать свои эмоции. Начать можно с проговаривания того, что вы наблюдаете.

Например, ребёнок грызет ногти. «Вижу, сейчас ты волнуешься. Тебя что-то беспокоит, ты испытываешь тревогу?» Отзеркаливание состояний ребёнка будет расширять его эмоциональную осознанность.

Называйте эмоции и чувства. Это станет первым вкладом в научение эмоциональной регуляции. Ведь перед тем, как что-то регулировать и чем-то управлять, необходимо разобраться, что именно.

Играйте

Используйте психотерапевтические техники и приёмы. Одна из самых распространенных - «Якорь» или «Возвращение в здесь и сейчас». Это игра на расширение осознанности.

Схема простая: 5-4-3-2-1. Попросите ребёнка назвать вокруг себя пять предметов, четыре мысли, о которых сейчас он думает, подвигать тремя частями тела и описать три ощущения в нём, назвать два звука, которые он улавливает вокруг, и один запах. Результат будет зависеть от того, насколько внешняя среда ребёнка сенсорно обогащена.

Здорово делать такие упражнения с детьми в парке, на прогулке. Регулярные упражнения помогают ребёнку научиться самонаблюдению.

Игротерапия - прекрасный метод, при котором взрослый в безоценочной форме отражает всё, что происходит с ребёнком. Так формируется метапозиция ребёнка и способность наблюдать за собой.

Дышите

Существует масса детских дыхательных практик. Например, дыхание квадратом на четыре счёта. Предложите ребёнку поиграть в рыбку или морского ежа, который надувает щёки и задерживает дыхание: вдох на четыре счёта, задержка дыхания на четыре счёта, выдох на четыре счёта и вновь задержка дыхания. Достаточно три-четыре раза повторить упражнение, чтобы ребёнок пришёл в равновесие.

Старайтесь выполнять упражнение вместе с ребёнком. Это не только принесёт элемент игры, но поможет ребёнку быстрее овладеть упражнением и сделать его своим.

Любые релаксационные игры хорошо работают для саморегуляции. Они полезны не только детям, но и взрослым. Простые упражнения можно делать в любое время дня и ночи, в парке, дома, на работе, в транспорте. Попеременно напрягайте все группы мышц: руки, ноги, спину, шею, лицо. После напряжения автоматически наступает расслабление. Этот приём снимает как моторное напряжение, так и внутреннее, позволяя нормализовать состояние.

Снимайте стресс

В ситуации, когда ребёнок грызет ногти, полезно научить его замечать состояние и «заменять» его на игрушку антистресс. Объясните ребёнку,

что как только хочется погрызть ногти, стоит взять игрушку в руки и помять, покрутить, подергать её.

Некоторым детям нравится игра в «волшебный рюкзачок». Помогите ребёнку создать в его воображении волшебный рюкзачок с «инструментами», которые пригодятся, когда надо себе помочь. Например, если мне тревожно, я могу пойти и попеть, порисовать, поговорить с родными, порвать бумагу, наконец, вспомнить классное событие, когда мне было хорошо, а потом перенестись в него в своих мыслях. Совершая эти простые действия, ребёнок отслеживает состояние, справляется с напряжением, стабилизируется.

Предложите ребёнку ответить на вопрос: «Если бы инопланетянин с другой планеты увидел тебя сейчас, то как бы он описал то, что с тобой происходит, что ты чувствуешь?» Все перечисленное - маленькие шаги, которые помогут сформировать самодистанцирование при неврозоподобных состояниях. Главное, чего мы достигаем через упражнения - это не даем ребёнку сливаться с тревогой, а учим его замечать и отделяться от неё.

Не лишним также будет делать ребёнку расслабляющие массажи и ванны с хвойными или травяными настоями.

Повышайте самооценку

Повышенная тревожность связана не столько с тревожным фоном или перевозбуждением. Она может быть следствием низкой самооценки. В этом случае важно чаще хвалить ребёнка, поддерживать, давать ему автономию, через самостоятельность формировать ощущение «я многое могу сам». Давайте простые и выполнимые поручения. В комплексе это будет влиять на общее состояние.

Автор: клинический психолог и дефектолог Л.Истомина
Подготовила: педагог-психолог О.Ходыкина