

# Как отучить ребёнка грызть ногти? Гуманные методики

Мы старательно пытались отучить маленького шалопая Севу восьми лет от роду грызть собственные ногти (а делает он это с превеликим удовольствием). Мы его наказывали, вызывали отвращение, да и просто ждали «на завалинке», так сказать, когда он сам перестанет кромсать свои роговые пластинки на пальцах. Со временем.

Но так или иначе, все вышеперечисленные методы либо дискомфортны, либо несут элемент насилия над психикой парнишки. Теперь поговорим о более гуманных способах. Итак...

## 4. Заменить одну плохую привычку на другую. Но менее плохую, чем первая

Итак, наш восьмилетний Сева ну никак не желает бросить некрасивую, негигиеничную, да чего уж говорить – просто отвратительную привычку грызть ногти. По душе ему, видите ли, отплевываться кусочками собственных роговых пластинок! А почему? Мозг заставляет Севу делать это. А этот орган как упрется в свое видение проблемы – так с места и не сдвинешь мысль. А что, если нам пойти на **маленькую военную хитрость** и перехитрить мозг ребенка?

**Ложь, так сказать, во благо.**

Что ж: наша цель будет в данном подходе – переключить внимание мальчика на некий заменитель ногтей на руках. Нет, мы не предлагаем понудить Севу на «работу» с пальцами ног. Мы должны найти нечто, что очень похоже по манипуляциям на негативный процесс, но все же совсем иное. С более слабыми негативными последствиями. Попробуем семечки! А что? Кладезь витаминов. Народ недаром прозвал семечки «консервами полезных веществ». Да и нервы успокаивают они за счет монотонности движений челюстями.

Значит, снабжаем нашего Севу пакетиком семечек и даем установку носить его с собой повсюду. Захотелось Севе снова грызть ногти, а ему бабушка его: «Ан нет, внучок! Давай-ка грызи семечки! Попробуй! Они повкуснее ногтей будут!». Нет бабушки – пусть будет любой близкий человек. И таким образом заменяем одно занятие на другое раз, два, три, десять, сто...

В конце концов, мозг мальчика осознает, что жареные ядра подсолнечника реально намного аппетитнее, чем жесткие, грязные, не подвергнутые тепловой обработке ногти. Которыми, к тому же, неизвестно где Сева лазил! В итоге мы будем слышать от Севы хруст шелухи семечек все чаще и чаще. Произойдет замена одной плохой привычки на более инфекционно безопасную, более эстетичную, менее омерзительную. Но, однако, все еще не лучшую. А через пару годиков можно атаковать уже другую привычку. А именно: заменить семечки на нечто еще более невинное. На крошечные цукаты, например.

### 5. Смена мотивации

Данный подход признан многими психологами одним из лучших в плане избавления от вредной привычки. Здесь нет элемента насилия, как в наказании, нет ни подмены одного другим, ни томительного ожидания, когда же нежелательная привычка, наконец, сама угаснет по истечении времени. В смене мотивации живет созидательное зерно. Подключается естественная потребность юного человека к творчеству. Творчество здесь предполагает поиск истоков проблемы.

Почему Сева грызет ногти? Возможно, он так успокаивается, когда нервничает. Или его обуревают страхи перед забияками на улице, в школе, и мальчишка грызет ногти, чтобы обуздать этот самый липкий страх. Если так, то разумнее отправить паренька на занятия тем же карате. Или йогой. В карате, когда пятка соперника летит в челюсть, не особенно-то и погрызешь ногти. А в позе лотоса в йоге грызение собственных ногтей также невозможно: внимание сконцентрировано на упражнении!

Важно довести до мышления Севы мысль, что способность показать себя «во всей красе» в карате или йоге вызывает намного больше уважения, чем способность лихо отгрызть себе ногти с одного укуса. За освоенные приемы рукопашного боя и владения собственными эмоциями даже извечные враги Севы – забияки – пожмут ему руку. Так уж устроена иерархия силы в детском возрасте. Более того, старшие ребята будут иначе смотреть на Севу, если он освоит карате. А уж **радость управления собственным телом много приятнее, чем сомнительное удовольствие пережевывания собственных ногтей.**

Важно, чтобы Сева это осознал. Нужно вытолкнуть его в секцию, пусть он и упирается первое время. Потом он сам будет вприпрыжку трусить на тренировки...

## Как отучить ребёнка грызть ногти

Автор: admin

30.12.2011 18:48 - Обновлено 29.10.2014 16:47

---

Благодаря занятиям Сева станет волевым мальчиком. Сможет постоять уже не только за себя и свои чистые, уже не жеванные ногти, но и за более хилых сверстников. О нем пойдет слава как о защитнике слабых. Вырастет парень, пойдет работать в депутаты и постарается защищать уже социально незащищенные группы избирателей. А там уже и до президентства недалече. Но если восьмилетний Сева так и продолжит грызть ногти – то вряд ли чего-нибудь путного в жизни достигнет. Жуткий комплекс кролика, что вместо капусты грызет собственные коготки, сломает психику мальчугана.

В смене мотивации важно продемонстрировать маленькому гражданину, что творить нечто новое намного более захватывающе. Не стоит полагать, что Сева еще маленький и не кумекает, что ему лучше. **Дети, на самом деле, вообще редко бывают глупы.** Неумехи – да. Но их интуиция подчас просто поразительна! Нам, взрослым, подобное и не снилось.

У детей есть преимущество: у них нет шор на глазах, которые появляются и все больше застилают ясный взор по мере взросления и параллельно усилению насилия над личностью ребенка. И пока наш незашоренный Сева сам способен осознать, что более для него перспективно, и тогда в мозгу мальчика сработает некий тумблер переключения с «Грызть ногти» в положение «Созидать новые формы поведения». Постепенно его дурная привычка умрет, раздавленная всеобъемлющей силой созидания.

Автор - **Михаил Берсенеv**

[Источник](#)