**Что делать, если ребёнок кусает ногти и губы?**

Эта проблема, когда ребенок кусает ногти или губы, заставляет тревожиться многих родителей. Всё вокруг говорят, что такое поведение означает, что у ребенка стресс, с ним что-то не так, он с чем-то не справляется. И мы, как родители, начинаем чувствовать себя виноватыми: “Неужели мой ребенок несчастлив? Что я делаю не так?”

Эта тема стигматизирована в обществе, на нее вешают много ярлыков “тревожный ребенок”, “нервный”, “неустойчивая психика”. И естественное желание родителя – срочно справиться с этими проявлениями у ребенка или скрыть это.

Но ни запугивания, ни ругань, ни стыд, ни вина, ни уговоры перестать делать это не работают с детьми. А часто делают даже хуже и усугубляют проблему.

Давайте разберемся, откуда «растут ноги” и как мы можем помочь ребенку.

**Почему ребёнок кусает губы и грызёт ногти?**

Чтобы избавиться от любого вида поведения, прежде всего надо понять, зачем это поведение появилось. Оно всегда выполняет какую-то функцию. Причем выполняет успешно, иначе психика бы его не использовала. И просто прекратить это поведение — это все равно, что отобрать костыль у человека со сломанной ногой.

Грызть карандаши, сдирать заусенцы, кусать губы — это все примеры аутостимуляции. Или по-другому «стимминга».

Это способ психики: справиться с напряжением, сконцентрироваться, снизить тревогу, выразить агрессию или недовольство, успокоиться.

Первое и самое важное: ЭТО ПОМОГАЕТ.

Второе: стимминг не обязательно  является симптомом психического заболевания или нарушения адаптации. Его используют многие взрослые и дети, чтобы справиться со стрессом.

Что ещё является стиммингом: напевать песенку, свистеть, наматывать волосы на палец, раскачиваться, качать ногой,  стучать пальцами по столу.

Вспомните случаи, когда вы сами делали это.

Просто во втором случае это безопасно для нас, а в случае, когда мы кусаем ногти, губы — это неприятно, болезненно.

**Как помочь ребёнку справиться с болезненными привычками?**

Поэтому если мы хотим помочь ребенку справиться с таким поведением и научить его  не вредить себе, или вредить меньше, то план должен выглядеть примерно так:

* Осознать, что такое поведение означает, что психике ребенка нужна помощь в моменты: адаптации, стресса, тревоги.
* Проанализировать, что в его  жизни сейчас является источниками стресса. И на что из этого вы можете повлиять. Например, если у вас с мужем последние пол года постоянные ссоры, то атмосфера в семье влияет на ребенка. В ваших силах договориться с мужем или пойти к психологу, чтобы прекратить скандалы дома. Если у ребенка не складываются отношения в школе – можно сходить в школу и разработать план с учителями и школьным психологом, как помочь ребенку. Если у него перегружено расписание – разгрузить его.
* Проанализировать, как вы можете помочь его психике: режим дня, питание, ритуалы (они очень важны для ребенка), качественное время вместе, больше прогулок на природе. Например, вы можете придумать ритуал перед сном: умываемся, читаем книжку, пьем водичку, читаем сказку, включаем лампу, засыпаем. И после пробуждения: просыпаемся под любимую музыку, танцуем вместе с мамой, чистим зубы, завтракаем, идем в школу. И повторять эту последовательность ритуала каждый день.
* Предложить ребенку заменить самоповреждающий стимминг на безопасный. Например, предложите ему разные штуки, которые можно вертеть в руках, антистресс игрушки.

Также, в моменты стресса, можно научить его поглаживать себя по коленке, рукам, глубоко дышать, напевать про себя песенку и…ритуалы! Другими словами, вам нужно организовать ребенку безопасные способы занять руки и получить сенсорные ощущения — составить “чемоданчик” безопасных способов использовать стимминг для концентрации и преодоления тревоги.

Например, рисовать  фломастерами на переменках, пить чай/сок/водичку (обеспечить, чтобы они всегда были у него в доступе), складывать оригами, слушать музыку в наушниках, вертеть кудрю, жамкать игрушку антистресс.

И ни в коем случае не стыдить, не ругать ребенка за это, а наоборот, поддерживать, помогать, обнимать, разговаривать с ним. Теплые и доверительные отношения с родителем, безопасный диалог – это то, что поможет справиться ребенку с любыми трудностями и стрессами в будущем. Без открытого и честного, безопасного диалога все способы, описанные выше, просто не сработают.