

Газета для родителей

1 декабрь 2023



« Почему ребенок грызет ногти »

Консультация для родителей



Физиологические причины:

- Наследственная склонность к неврозам и депрессивным состояниям, повышенная возбудимость нервной системы.
- Недостаточное питание, авитаминоз.
- Сердечно-сосудистые заболевания и заболевания нервной системы.
- Паразиты и вирусы, живущие в организме. Паразиты и вирусы способны поражать нервную систему, что отражается на её деятельности.
- Невозможность удовлетворить потребности в пище. Это может быть как элементарный голод, так и запрет на сладкое.
- Психологически раннее отлучение от груди (или от соски). Иногда такие дети долго сосут палец и уже после этого приобретают привычку грызть ногти.

- Неблагоприятное гигиеническое состояние кутикулы и ногтей, которое может приносить ребёнку дискомфорт.

Что делать?

Чем раньше родители выяснят причины привычки и устранят их, тем большее дело они совершат для благополучного развития личности ребёнка. Так как, ребёнок, чаще всего, не осознаёт причины своего



психологического или физического дискомфорта. Он просто пытается снять напряжение доступным для него способом. Если же родители просто пресекают обгрызание ногтей строгим наказанием – то психологическое напряжение обязательно найдёт проявление в чём-то другом.

Главная задача родителей **помочь ребёнку** преодолеть стресс, снять тревогу. Чтобы понять, чем вызвана привычка – понаблюдайте за ребёнком. Возможно, он грызёт ногти только в школе? Или начинает это делать перед приходом с работы отца? А может быть, он делает это, когда смотрит боевик?

- Не ругать ребёнка за появление привычки. Не повышать голос, не

одёргивать, не бить по рукам. Не мазать руки острыми специями или специальными горькими лаками.

- В соответствии с возрастом объяснить ребёнку, что может произойти, если он будет продолжать грызть ногти. Но не пугать последствиями. Расскажите сказку, где герой был слабым, испытывал проблемы из-за своей привычки, но, в конце концов, стал смелым, сильным и справился с ней.
- Соблюдать рекомендованный для возраста ребёнка режим дня. Обеспечить сбалансированное, здоровое питание. Возможно, необходимо принять курс мягкого успокоительного. Но только после консультации с врачом.
- Занимайте руки ребёнка. Конструктор, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, посильная помощь по дому. Как только увидите, что рука тянется ко рту, спокойно переведите его внимание – вложите в руку игрушку, попросите помочь.
- Регулярно проводите гигиенические процедуры или, если позволяет возраст, обучите ребёнка им. Сделайте красивый маникюр девочкам.
- Создайте спокойную атмосферу дома, в которой ребёнок будет чувствовать себя комфортно и защищено.
- Поощряйте ребёнка на выражение эмоций – как позитивных, так и негативных. Лучший вариант – активные игры, физическая культура и спорт.

- Поговорите с ребёнком, выясните какие сферы жизни его беспокоят. Попросите нарисовать школу, дом, друзей – быть может, его рисунки помогут найти причину.
- Сделайте так, чтобы вы стали одной командой по преодолению привычки, станьте его помощником. Знайте, что каждый ребёнок хочет быть хорошим для своих родителей. Дайте ему почувствовать себя могущественным, нужным и любимым.

Перед тем как ступить с ребёнком на путь избавления от привычки грызть ногти, запаситесь терпением и понимаем. Вспомните, как тяжело преодолевать свои привычки взрослым: бросать курить или следовать диете. А маленькому человечку и вовсе не справиться без вашей помощи. Помните, что привычка уйдёт сама, как только ребёнок избавится от того, что его беспокоит.

Составитель:

педагог-психолог

Уртаева Е.К.

Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются *физические упражнения* (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), *спортивные упражнения*, *гигиенические факторы* (режим дня, питание, сон и т. п.), *естественные силы природы* (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения



- Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.
- Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».
- Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.
- Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.
- После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ **по музыкальному развитию**

1. Раннее проявление музыкальных способностей говорит о необходимости начинать музыкальное развитие ребенка как можно раньше. Если не заложить с самого начала прочный фундамент, то бесполезно пытаться построить прочное здание: даже если оно будет красиво снаружи, оно все равно развалится на куски от сильного ветра и землетрясения», — считают педагоги. Время, упущенное как возможность формирования интеллекта, творческих, музыкальных способностей ребенка, будет невосполнимо.

2 Путь развития музыкальности каждого человека одинаков. Поэтому не следует огорчаться, если у нашего малыша нет настроения что-нибудь спеть или ему не хочется танцевать, а если и возникают подобные желания, то пение, на ваш взгляд, кажется далеким от совершенства, а движения смешны и неуклюжи. Не расстраивайтесь! Количественные накопления обязательно перейдут в качественные. Для этого потребуется время и терпение.

3. Отсутствие какой-либо из способностей может тормозить развитие остальных. Значит, задачей взрослого является устранение нежелаемого тормоза.

4. Не «приклеивайте» вашему ребенку «ярлык» — немusикальный, если вы ничего не сделали для того, чтобы эту музыкальность у него развить.

