ПЯТЬ СПОСОБОВ ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА КОВЫРЯТЬСЯ В НОСУ

Ринотиллексомания – привычка ковыряться в носу – не только некрасива, но и опасна из-за риска кровотечений.

Привычка ковыряться в носу появляется обычно в детстве. Чтобы отучить от нее ребенка, нужно подходить к решению проблемы комплексно.

1

Не ругать

Самое лучшее средство борьбы с пагубной привычкой – не обращать на нее внимания, во всяком случает при ребенке. Он не должен видеть негативного отношения со стороны родителей. В противном случае он замкнется в себе или начнет делать назло: ковыряться чаще и закатывать истерику при каждом замечании. Лучшее средство – похвала. Необходимо поощрять ребенка, когда он не ковыряется в носу, и сохранять спокойствие, когда привычка возобновляется.

2

Отвлечь от носа

Способов множество. Отвлечь ребенка от носа может любое интересное дело: игра, помощь в уборке, готовке. Важно, чтобы в процесс были вовлечены руки и голова. Одно занятие со временем можно сменить на другое. Необходимо придумывать что-нибудь новое, как только ребенок заскучал или потерял интерес. Считается, что привычка формируется за 21 день. Если верить этому утверждению, то можно предположить, что избавиться от нее можно за тот же срок. Главное – запастись терпением и не бросать на полпути.

3

Остричь ногти

Чем короче ногти, тем безопаснее. Во-первых, снижается риск носовых кровотечений. Во-вторых, снижается эффективность ковыряния, и ребенок постепенно теряет интерес к процессу.

4

Если привычка осталась

Пугаться этого не нужно. Лучше понять причину. Самая основная – смена климата. К примеру, у ребенка затяжной насморк. Полость носа забита. Свободное дыхание невозможно. Родители стараются облегчить состояние всевозможными сосудосуживающими средствами для слизистой носа, промывают периодически полость или освобождают ее посредством носового платка. При этом стараются сохранить тепло в квартире, где становится слишком сухо и жарко. Возникает обратная реакция: слизистая пересыхает, и продукт ее деятельности превращается в те самые корочки.

Как это предотвратить:

- чаще проветривать комнаты;
- включать увлажнители;
- поддерживать температуру в помещении в пределах 18-22 градусов.

5

Говорить

Очень важно поговорить с ребенком, объяснить, что ковыряние неприятно окружающим. Сказать об этом следует деликатно, не высмеивая и не оскорбляя достоинства. Необходимо рассказать, что все совершают ежедневную гигиену носовой полости, но делают это в одиночестве, и предложить ему поступать так же.

В случае затяжного насморка или неаккуратного действия (в полость носа попало инородное тело) необходима помощь педиатра или оториноларинголога. Если ковыряние в носу перешло в невротическую стадию, необходимо проконсультироваться с невропатологом.