

Консультация для родителей «Почему ребенок грызет ногти и что делать?»

Что это – вредная привычка или серьезное заболевание?

Привычка грызть ногти имеет вполне определенное медицинское название – «**онихофагия**». Другой термин – «**дерматофагия**», означает непреодолимое желание или тягу к обгрызанию или отщипыванию кутикулы. Чаще всего такая привычка наблюдается у детей, начиная примерно с 6-летнего возраста.

В возрасте до 10 лет ею страдает примерно каждый третий ребенок. Дети постарше «грызут ногти» еще чаще – примерно каждый второй.

Девочки страдают этим расстройством меньше мальчиков. Это вполне объяснимо: они по природе своей обладают более высокой стрессоустойчивостью.

Психологи полагают, что рассматривать такое явление надо не как вредную привычку, а как определенную проблему. И пускать ее на самотек не стоит. Необходимо определить причины ее появления, чтобы можно было легче и эффективнее с ней справиться.

Привычка обкусывать ногти никогда не возникает на пустом месте. Обычно ей предшествуют изменившиеся жизненные обстоятельства. Это может быть смена дошкольного учреждения или школы, класса, переезд на другую квартиру и любая серьезная перемена в жизни ребенка, с которой он не может справиться психологически.

Нервное напряжение накапливается внутри ребенка и оборачивается появлением вредной привычки. Другими словами, обкусанные ногти – это не что иное, как попытка «выгрызть» или избавиться от проблемы, гнетущей ребенка.

Причины, связанные с физиологией

- Проблемы с центральной нервной системой. Это может быть склонность к неврозам, передающаяся по наследству, повышенная возбудимость и другие заболевания.
- Недостаток витаминов в пищевом рационе ребенка, скудное питание.
- Заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой.
- Паразиты. Иногда обкусывание ногтей связано с наличием в организме ребенка гельминтов и других паразитических червей.
- Проблемы, связанные с питанием. Ребенок не может удовлетворить свои пищевые потребности, отсюда и расстройство, связанное с обкусыванием ногтей. Чаще всего такие проблемы связаны с запретом на сладкое, диетой, элементарным недоеданием.
- Раннее отлучение от груди либо соски.
- Гигиена. Такая проблема может возникать из-за слишком длинных и грязных ногтей, нерегулярных гигиенических процедур и т.д.

Причины социально-психологического характера

- Потеря родственника или близкого человека. Психологическая травма и стресс чаще всего приводят к появлению какой-либо вредной привычки.
- Сильный испуг может легко способствовать возникновению такого явления. Громкий звук, резкое движение и другие причины особенно сильно могут повлиять на психику ребенка 2, 3 лет. Ребенок в 4 года может сильно испугаться крика или лая собаки.

- Напряженная обстановка между родителями. Неблагоприятный психологический климат в семье, постоянная ругань, разговоры на повышенных тонах, направленная друг на друга агрессия, так или иначе, обязательно оставят свой след на неокрепшей детской психике. Особенно, если ребенок находится в такой атмосфере постоянно и длительное время.
- Резкая смена обстановки. Чаще всего это связано со сменой детского сада, школы, места жительства. Такая проблема может возникнуть после долгого перерыва в посещении дошкольного учреждения или школы.
- Серьезная психологическая нагрузка. Сегодня многие родители стремятся максимально загрузить свободное время детей репетиторами, кружками, спортивными секциями, развивающими занятиями. Это, конечно, неплохо, но каждый ребенок индивидуален и нагрузка для него должна быть своя. Кто-то легко выдержит и несколько дополнительных занятий, кому-то достаточно будет всего одного. Психологический перегруз ребенка ведет к повышенной утомляемости, рассеянности и невроз
- Прямая противоположность предыдущему пункту – слабая занятость ребенка. Он не знает, чем себя занять и начинает грызть ногти от скуки.
- Плохой пример. Если в семье или близком окружении ребенка кто-то грызет ногти, то и ребенок рано или поздно попробует сделать то же самое.
- Неправильное питание. Неконтролируемое потребление, например, газированных напитков или сладостей, ведет к повышению возбудимости ребенка.
- Нарушение режима сна. Чаще всего это связано с тем, что ребенок допоздна засиживается за телевизором, компьютером, планшетом. Регулярное недосыпание приводит к раздражительности, снять которое ребенок пытается через обкусывание ногтей.
- Низкая самооценка. Чаще всего такие проблемы возникают с детьми 8, 9 лет и старше. Учеба в школе, посещение спортивных секций или кружков: родители начинают требовать с ребенка достижения определенных результатов, которых он, в силу разных причин, достичь не может. Отсюда раздражение родителей и снижение ощущения собственной значимости у ребенка. Он начинает бояться, что родители будут его ругать и начинает грызть ногти, выплескивая, таким образом, свою обиду.

Регулярное обкусывание ногтей может привести к целому ряду проблем, в числе которых:

1. повреждение ногтей и кутикулы;
2. нарушение роста ногтей;
3. надрывы кутикулы;
4. занесение инфекции в открытые ранки;
5. регулярное обкусывание ногтей может привести и к ряду стоматологических проблем, например, к повреждению десен с последующим их инфицированием;
6. заболевания желудочно-кишечного тракта, а также болезни, вызванные вирусами и микробами;
7. психологические проблемы (замкнутость, недостаток общения и т.д.).

Естественно, что для того, чтобы устранить саму проблему, необходимо для начала выявить причины ее возникновения. И чем быстрее это произойдет, тем менее болезненно пройдет отучение от вредной привычки.

Что делать: советы психологов

Вот что советуют по этому поводу психологи:

- никогда не надо ругать ребенка за эту привычку, тем более бить по рукам или намазывать пальцы чем-то острым и горьким;
- поговорить с ребенком по поводу потенциальных заболеваний и проблем, которые могут возникнуть при обкусывании ногтей;
- соблюдать установленный по возрасту ребенка режим сна, бодрствования и питания;
- развивать мелкую моторику (лепка, рисование, игра в конструктор, на музыкальных инструментах и т.д.);
- регулярная гигиена рук;
- обеспечить нормальную психологическую обстановку в окружении ребенка;
- поощрять ребенка за выражение его эмоций, причем неважно – положительных или отрицательных;
- беседовать с ребенком на предмет его беспокойств. Ребенок может выразить свои проблемы не только в разговоре, но и в рисунке, например.

Народные методы

Если советы психолога не приводят к желаемому результату и ребенок, скорее, по привычке продолжает обкусывать ногти, то можно воспользоваться одним из народных средств.

1. **Смазать ногти ребенка чем-то горьким.** Многие родители используют для этой цели горчицу либо сок столетника. Способ малоэффективный и не очень приятный для ребенка. Лучше всего использовать специально созданный для этой цели лак, например, «Некусайка». Ногти ребенка покрываются лаком, и теперь каждый раз при поднесении пальцев ко рту, горьковатый вкус не даст малышу забыть о том, что так делать нельзя.
2. **Если появление этой привычки связано с постоянным психологическим напряжением, то надо научить ребенка его снимать при помощи простого упражнения или дыхательной гимнастики.** Первый вариант заключается в частом сжимании и разжимании кулаков. Дыхательное упражнение: ребенок в течение 5 минут совершает вдохи и выдохи медленно и глубоко. Такой постоянный контроль над дыханием поможет существенно снизить уровень эмоциональной напряженности ребенка. Чтобы упражнение заинтересовало малыша, можно дать ему в руки любимую игрушку, например.
3. **Красивый маникюр.** Мама, делая маникюр, может привлечь к этому процессу и свою дочку. Показать набор инструментов по уходу за ногтями, объяснить для чего нужен тот или иной предмет, сделать малышке маникюр и даже покрыть ноготки специальным детским лаком – прекрасный и очень наглядный способ показать, как здорово, когда ноготочки содержатся в идеальном порядке. Причем это касается не только девочек, но и мальчиков. Аккуратные, ровно подстриженные ногти – это всегда красиво, надо почаще напоминать детям об этом!
4. **Формирование рефлекса.** Для этого на руку ребенка можно надеть, например, мягкий браслет на резинке. Как только пальцы тянутся ко рту, нужно мягко оттянуть резинку и «щелкнуть» ей по руке ребенка. Способ достаточно веселый и эффективный.

Начиная борьбу за отучение ребенка от вредной привычки, не следует забывать, что процесс этот требует настойчивости и терпения! Главное – не отступать от намеченной цели и тогда все получится!