

Консультация: «Что делать, если ребенок грызет ногти?»

Как свидетельствует статистика, около 30% детей имеет привычку постоянно грызть ногти. Внешне это выглядит не совсем красиво. Тем не менее, в подростковом возрасте такой вредной манере поведения подвержена почти половина мальчиков и девочек. Если же говорить о взрослой части населения, то грызть ногти продолжают около 25 % мужчин и женщин. Согласитесь – это смотрится не то, чтобы неприглядно, а даже весьма отталкивающе. К сожалению, справиться с данной проблемой в зрелом возрасте уже практически невозможно, А это значит, что начинать борьбу с такой дурной привычкой желательно как можно раньше – еще с раннего детства.



ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ДЕТИ ГРЫЗУТ НОГТИ

Медицинская наука называет это вредное пристрастие онихофагией, при этом неотвязному желанию обкусывать ногти более подвержены мальчики. Чаще всего рассматриваемое нарушение имеет психологическую природу и отнюдь не является огрехом в воспитании родителей. Чтобы понять, почему ребенок грызет ногти, следует рассмотреть мотивы, связанные с физиологией и психологически-социальной направленностью.

Нарушения физиологического характера:

- склонность к неврозам и прочие проблемы центральной нервной системы;
- плохое питание, ведущее к недостатку витаминов;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- наличие в организме паразитов;
- раннее отлучение от груди или соски;
- нерегулярные гигиенические процедуры.

Нарушения социально-психологического характера:

- психологические травмы и стрессы вследствие потери близких родственников и прочее;
- сильный испуг;

- напряженные отношения между родителями;
- резкая смена обстановки;
- большая психологическая нагрузка и чрезмерно повышенные требования со стороны взрослых к малышу;
- слабая занятость ребенка – тогда ногти грызутся просто из-за скуки;
- плохой пример со стороны родных и знакомых;
- нарушения режима сна;
- низкая самооценка.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ПРИВЫЧКИ

Специалисты не отмечают четких возрастных параметров, определяющих, когда дети начинают грызть ногти на руках. Это может случиться как в 3 года, так и в 10 лет. Все зависит от того, по какой причине он начал это делать. И если старшие ребята хотя бы иногда пытаются контролировать этот процесс, то для маленьких крох это является непосильной задачей.

Однако следует сказать, что чаще всего проблема начинает проявляться примерно в 5-6 лет. Именно в этом возрасте малыш ходит на подготовительные курсы или же отправляется в школу. Ребенок, который до этого времени играл на детской площадке, ходил в детский садик, развлекался с друзьями или отдыхал в селе у бабаушки, теперь должен неподвижно сидеть по 30 – 40 минут на одном месте.

Такая нагрузка – и психологическая, и физическая, является настоящим стрессом для его организма, и поэтому малыш старается хот каким-то образом выразить свой протест. Кроме того, привычка грызть ногти становится своеобразным защитным барьером от тревожного ощущения.

НЕ РУГАЙТЕ И НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКА

Если вы заметили, что ваш ребенок грызет ногти – ни в коем случае не проявляйте агрессию, показывая, как вам это не нравится. Грубо одергивая и хлопая его по рукам, вы не решите эту проблему. А сам малыш при этом очень быстро поймет, что при

родителях этого делать нельзя, зато в одиночестве, когда никто не видит - очень даже можно.

Самое главное при этом – постараться как можно раньше выяснить причину, по которой ваше дитя постоянно обгрызает ногти, и далее действовать в соответствии с рекомендациями специалистов.

ПОЧЕМУ ВРЕДНО ГРЫЗТЬ НОГТИ

Когда дети грызут ногти, желательно в доступной форме рассказать им, какой вред причиняет им эта привычка. Они должны понять, что запреты по этому поводу со стороны родителей – это не их прихоть, а забота о здоровье своего ребенка и желание помочь решить эту проблему.

Почему грызть ногти – это вредно? Причины довольно просты:

- под ними живут разные бактерии и микробы, и каждый раз эта веселая братия перемещается в организм после того, как палец оказывается во рту;
- во время откусывания ногтя повреждается эмаль зуба и даже может сместиться челюсть;
- отгрызая ногтевую пластину, можно расцарапать слизистую внутри рта, что приводит к возникновению стафилококковых инфекций;
- происходит разрушение ногтевого ложа – пластинка постепенно укорачивается и со временем может превратиться в маленький торчащий пенек;
- в уголках ногтей могут возникать царапины и кровоподтеки, которые также быстро инфицируются;
- повреждается кутикула, которая является защитным барьером для здоровья ногтей.

Нужно помнить, что родители должны душевно пообщаться со своим ребенком, с тем, чтобы помочь им найти выход из сложной ситуации. Малышей нужно постараться переключить на другие занятия или игры. Расскажите, что каждый пальчик – это своеобразный друг, который помогает писать, складывать конструктор, кушать. А причинять боль друзьям нельзя. Только совместные усилия ребенка и родителей помогут избавиться от этого пагубного пристрастия.

КАК ПРАВИЛЬНО ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ГРЫЗТЬ НОГТИ

Зачастую родители, заметившие подобную склонность, обращаются к врачам с вопросом, как отучить ребенка грызть ногти. Как правильно поступать, и что делать при этом, вам помогут советы психологов, суть которых вкратце изложена ниже:

- Расскажите ему сказку о двух героях, один из которых грызет ногти, а второй – нет. Придумайте сюжет, по которому с неряхой никто не хотел дружить, а опрятный мальчик имел много товарищей.
- Приучите малыша показывать свои эмоции словами, что даст возможность ему выплескивать энергию правильно.
- Приобщайте его к рисованию, танцам, прогулкам – старайтесь максимально занимать свободное время полезным досугом.
- Постарайтесь оградить его от планшетов, компьютеров, смартфонов – устройств, которые значительно повышают нервное напряжение.
- Стимулируйте его желание заняться активным времяпровождением – запишите в секцию по футболу, гимнастике, на танцы. Но при этом не забывайте о правильном распределении нагрузки.
- Прививайте привычку ухаживать за собой – малышам убирайте заусеницы при помощи ножничек и пилочки, а подростков запишите в салон на маникюр.
- При возникновении очередного «приступа» онигофагии попробуйте отвлечь ребенка сказкой, игрой, соберите его на прогулку.
- Будьте терпеливы, не проявляйте агрессию, почаще обнимайте малыша, говорите с ним о его делах – так он сможет отвлечься от желания погрызть ногти.
- Приобретите детский конструктор с мелкими деталями. Идеальным вариантом станет игрушка с металлическими деталями, которые соединяются между собой гайками и болтиками. Такая игра очень хорошо успокаивает нервную систему и убирает весь внутренний негатив.
- Полезны также занятия аппликацией, лепкой при помощи пластилина или полимерной глины.
- Что касается специальных средств, то в данном случае можно использовать применение витаминно-минеральных комплексов, улучшающих общее состояние ногтевой пластины. Также можно купить специализированные лаки типа «Некусайка» или «Не грызи», разработанные именно для детей.