

## Если Ваш ребенок грызет ногти



Если ребенок постоянно грызет ногти, родителям необходимо сделать все возможное, чтобы отучить его от этого как можно скорее. В противном случае малыш рискует вырасти во взрослого с неприятной, даже отталкивающей привычкой, и отвратительными пальцами, напрочь лишенными маникюра. Обкусанные ногти — это не та проблема, что проходит сама собой по мере взросления. Часто она остается с человеком на всю жизнь. Именно поэтому устранять ее нужно незамедлительно, пока она не укоренилась.

Привычка грызть ногти — не просто неприятная черта крохи, его особенность или «упущение» родителей.

**Онихофагия** говорит, прежде всего, об определенной психологической проблеме или пережитом стрессе, который нарушают внутренний покой ребенка.

К числу основных факторов, способствующих возникновению у чада тенденции к откусыванию ногтей, можно отнести следующие:

- ***Неблагоприятная атмосфера в доме***

Родительские ссоры, выяснения взаимоотношений на повышенных тонах оказывают на кроху стрессовое воздействие и могут причинять серьезный вред детской психике.

- ***Трудности с адаптацией***

Любые новые условия (смена места жительства, поход в детский сад, новый круг общения, выход мамы из декрета) способны вызывать у ребенка психологическое

напряжение, в связи с которым он может начать обкусывать ногти и окружающую их кожу.

- ***Гнев, страх, агрессия***

Неприятная привычка может зарождаться на почве подавленных переживаний, выступая в качестве реакции малыша на сильные внутренние эмоции.

- ***Испуг***

Сильный испуг для маленького человечка — огромный стресс. Иногда даже крик, резкий звук, выпрыгнувшая из-за угла собака способна вызвать ужас в 2, 3, 4 года или даже старше.

- ***Боязнь не соответствовать ожиданиям взрослых***

Высокие требования родителей способны не только стимулировать, но и угнетать неокрепшую психику малыша.

### **Последствия этой привычки несут в себе угрозу здоровью ребенка:**

- ***Инфекции***

На невымытых руках (особенно под ногтями) скапливается огромное количество бактерий. Кроме того, существуют вирусы, которые передаются через невымытые руки. Личинки глистов могут также попадать под детские ногти. Чтобы обезопасить ребенка, приучайте его мыть руки с мылом.

- ***Проблемы с прикусом***

Деформация зубов и десен — еще одно последствие, к которому может привести привычка грызть ногти. Если руки ребенка постоянно находятся во рту, это может вызвать проблемы с зубами, деснами и даже прикусом.

- ***Деформация ногтей***

Если постоянно грызть ногти, ногтевая пластина повреждается. Портится форма ногтей, их рост замедляется, что становится, в том числе и эстетической проблемой. Лечить ногти гораздо сложнее, чем предотвратить их повреждение.

### **Народные рецепты:**

Раньше отучать ребенка от вредной привычки предлагали народными методами — намазать ногти горчицей, зеленкой или чем-то невкусным и острым. Мы крайне не рекомендуем прибегать к таким способам, так как они не доказали своей эффективности и могут лишь вызвать у ребенка дополнительный стресс, так как ногти будут выглядеть не очень эстетично. В крайнем случае, можно использовать для этих целей специальные горькие прозрачные лаки, которые, правда, не всем помогают.

Специалист может назначить медикаментозную терапию, если исключение стресса и стабилизация ситуации в семье не приносят результатов. Но лекарства дадут лишь временный эффект, если не проводить параллельно психологическую и социальную коррекцию состояния ребенка.

### Советы психологов:

- Старайтесь не ругать ребенка и не заикливаться на нежелательном поведении. Пробуйте мягко отвлекать ребенка, аккуратно переключать его внимание. Больше говорите с ребенком, обнимайте его и старайтесь создать дома комфортную и спокойную обстановку.
- Подавайте ребенку хороший пример — ухаживайте за собой и рассказывайте, как важно это делать. Мойте руки вместе, ухаживайте за ногтями и, конечно, никогда не грызите ногти сами — в противном случае требовать от ребенка забыть о вредной привычке просто бессмысленно.
- Соблюдайте режим дня и постарайтесь сделать так, чтобы ребенок проводил с гаджетами как можно меньше времени.
- Отведите ребенка в спортивную секцию. Спорт может помочь ребенку выплеснуть негативные эмоции и снизить уровень стресса.
- Информировать ребенка о последствиях вредной привычки. Покажите ему картинки микробов и глистов, которые могут поселиться под ногтями. Найдите в интернете фото деформированных ногтей. Не стоит пугать, но предупреждать о последствиях нужно обязательно — это вполне может возыметь нужный эффект.
- Составьте правильный рацион питания, богатый микроэлементами, чтобы ребенок не испытывал в них дефицита
- Занимайтесь рукоделием, пальчиковыми играми, отдайте на занятия духовыми инструментами или фортепиано и т.д., чтобы пальцы и ногти ребенка были постоянно задействованы и видны не только ему, но и окружающим.
- Если справиться с проблемой самостоятельно никак не удастся, отведите ребенка к специалисту. Посетите гастроэнтеролога, чтобы исключить физиологические причины неприятной привычки, сходите к неврологу, чтобы исключить неврологические заболевания. Также мы рекомендуем посетить детского психолога, а после 5 лет, когда у ребенка уже полностью сформированы лобные доли мозга, можно пообщаться с нейропсихологом. Несколько сеансов могут дать заметные улучшения, если соблюдать все предписания врача.

**Желаем Вам Удачи!**