

## **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 поручкам, 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.

**Подготовил:** воспитатель Кокоурова Ю.В.