



## Ребёнок грызет ногти: вредная привычка или заболевание?

Очевидно, что детская привычка грызть ногти, чисто психологического характера. Эта привычка не такая уж редкая и в медицине именуется как «онихофагия», а обгрызание кутикулы - «дерматофагия». До 10 лет такая привычка встречается у

каждого третьего ребёнка, а после - у каждого второго. Мальчики страдают чаще в силу физиологических особенностей - девочки более стрессоустойчивые.

Психологи полагают, что это не просто вредная привычка, а наличие некоторой проблемы в жизни ребёнка. Чтобы её решить, надо найти корень. Выяснение причины - уже половина дела.

Кусание ногтей не возникает на ровном месте. Обычно, предшественниками становятся изменение жизненных обстоятельств:

- смена детского сада или школы, класса;
- переезд на новое место жительства;
- появление какой-то проблемы, с которой ребёнок сам не справляется;
- друзья или родные с вредными привычками и пр.

Все это вызывает постепенное накопление нервного напряжения, которое однажды прорывается новой привычкой. Иначе говоря, обгрызание ногтей - не что иное, как попытка «выгрызть» проблему и избавиться от неё.

Иногда привычка становится последней памятью детского сосательного рефлекса, который когда-то давал ощущение комфорта. В норме он имеется у каждого новорожденного и обычно пропадает самостоятельно после 4 лет. При возникновении проблемы, ребёнок возвращается к этому спасительному приёму, только теперь эта привычка трансформируется в онихофагию.

Следовательно, дети и даже подростки кусают ногти, так как это действие ассоциируется у них с положительным эмоциональным состоянием или

уменьшением отрицательных эмоций. Если ничто другое не может ослабить тревогу, привычка становится невротической. Начинает совершаться ребёнком подсознательно, автоматически, чтобы испытать положительные эмоции или войти в комфортное состояние.

### **Физиологические причины:**

- склонность к неврозам, повышенная возбудимость (проблемы с ЦНС);
- скудное несбалансированное однообразное питание;
- патологии сердца;
- гельминтозы;
- запреты на сладкое, недоедание, диеты, когда ребёнок просто не может утолить свой голод;
- переизбыток сладким, газировка в неограниченном количестве также повышают возбудимость нервной системы;
- раннее отлучение от груди или соски;
- недостаток гигиены - нерегулярность процедур, отсутствие контроля за состоянием ногтей со стороны родителей.

### **Причины социально-психологического характера:**

- поступление в детский сад, школу;
- долгий перерыв в посещении садика или школы;
- перевод в другой садик, школу;
- переезд в другой район, город, страну;
- неблагоприятный психологический климат в семье (ссоры родителей, агрессия, пьянство и др.)
- игнорирование интересов ребёнка, авторитарное воспитание;
- эмоциональная холодность со стороны родителей, недостаток внимания ребёнку, отсутствие проявлений любви;
- стрессы, связанные с потерей близких;
- развод родителей;
- сильный испуг при сильном крике, звуке, резком движении и т.п.;
- повышенная, не по возрасту, нагрузка - учебная или физическая;
- отсутствие нагрузок - ребёнок не занят ничем и скучает;
- подражание (если в окружении ребёнка кто-то имеет привычку грызть ногти, ребёнок рано или поздно это повторит);
- нарушение режима сна (недосыпание формирует нервозность, раздражительность);

- низкая самооценка ребёнка - не может достичь ожидаемых успехов, начинает снижаться ощущение значимости, появляется страх;
- физическое или психологическое насилие (если родители ругают, осуждают за страх, злость, обиду или печаль «Мальчики не плачут», «Девочки себя так не ведут», «Прекрати реветь», «На обиженных воду возят», тогда на выражение негативных чувств у малыша появляется подсознательный запрет). Формируется внутренний конфликт - ребёнок не может избавиться от своих переживаний, и винит в них себя. В итоге психоэмоциональное напряжение выливается в привычку грызть себя в прямом и переносном смысле!

## **Побочные эффекты**

- обкусанные ногти могут кровоточить, болеть, быть источником инфекции;
- эстетическая непривлекательность рук;
- повреждение дёсен и зубов;
- болезни желудочно-кишечного тракта;
- замкнутость ребёнка, нарушение общения с окружающими.

## **Что делать: советы детского психолога**

Для начала нужно осознать, чего делать нельзя: ругать, наказывать, бить по рукам, заострять внимание на этом действии.

Не обсуждайте своего ребёнка с другими в его присутствии, например, о наличии у него неврологических или других проблем. Ребёнок услышит, истолкует по-своему, конечно не в вашу и не в свою пользу.

Увидели, как ребёнок опять грызет ногти? Подойдите, чётко и аккуратно уберите его руки от лица, поцелуйте, погладьте по голове, скажите что-то нежное и успокаивающее, спросите, какое у него настроение, что беспокоит, отвлеките его. Выделяйте ежедневно хотя бы по 20 минут личного общения, ребёнок должен чувствовать себя нужным и любимым.

Не забывайте о соблюдении гигиены и эстетики – регулярно ухаживайте за ногтями: стригите, чистите, мажьте уходовыми средствами. Чем раньше мысль об опрятности укрепится в мозгу ребёнка, тем лучше.

Обязательно расскажите о том, сколько грязи копится под ногтями и к чему это может приводить. Для наглядности покажите устрашающие фото с изображениями паразитов. Большинство детей от природы брезгливы и запомнят это. Особо впечатлительным расскажите сказку, посмотрите вместе мультики

про чистоту и опрятность - «Мойдодыр», «Королева Зубная Щетка», «Федорино горе» и другие, объясните смысл.

Пересмотрите график ребёнка – исключите чрезмерные нагрузки, но не допускайте регулярного безделья, следите за режимом сна и питания.

Если предстоит отправить ребёнка в детский сад – заранее приучайте малыша к коллективу в группах развития, на подготовительных занятиях.

Развивайте мелкую моторику (лепка, рисование, игра в конструктор, на музыкальных инструментах) и умение себя занять (рассматривание картинок, игры с игрушками и др.).

Окружение ребёнка должно быть психологически комфортным - без ругани, ссор и агрессии. Поощряйте ребёнка за выражение эмоций, даже, если они отрицательные.

Обязательными должны стать беседы с ребёнком про его интересы, трудности, мечты, желания. Их он может выражать не только словами, но и в рисовании, в лепке. Не забывайте и поощрять за то, что давно не тянет руки в рот.

Есть ещё один способ, помогающий отучить от вредной привычки - смазать ногти чем-нибудь горьким. Это может быть горчица, имбирное масло, сок столетника, лак «Некусай-ка». Способ не очень приятный для ребёнка и не всегда эффективный, но применяемый. Теперь, при каждом поднесении пальцев ко рту, горький вкус напомнит, что так делать нельзя.

Некоторые невропатологи предлагают формировать отрицательный рефлекс у ребёнка: на руку надеть, например, мягкую резинку. Как только пальцы малыша потянутся ко рту, резинку следует мягко оттянуть и «щелкнуть» ей по руке. Это весело и эффективно.

Начиная отучать ребёнка от вредной привычки, запомните, что это не произойдёт быстро. Ведь и привычка возникла не сразу. Проявите терпение и энтузиазм! Не стесняйтесь говорить о любви к своему ребёнку, проводите с ним как можно больше времени. Он поймет, что вы любите его, даже когда не одобряете его поведения. Такое ваше безусловное принятие поможет ему в избавлении от психологической зависимости!

Подготовила педагог-психолог ВКК Ходыкина О.А.