

## Привычка грызть ногти

*Привычка грызть ногти – достаточно распространенная среди детей. Она не совсем безобидная, как это думают некоторые родители, полагая, что с возрастом все «пройдет само».*

*К сожалению, эта привычка может наблюдаться и у взрослых людей, что совершенно недопустимо как с этической, так и эстетической точки зрения.*

### Почему нельзя обкусывать ногти?

Обкусывание ногтей ведет как минимум к двум негативным последствиям. Во-первых, повреждая кожу вокруг ногтя, человек создает ворота для инфекции. В образовавшиеся ранки проникают микроорганизмы, что приводит к воспалению и нагноению участков кожи.

Во-вторых, ребенок, который привык обкусывать ногти и кутикулу, делает это даже тогда, когда его руки грязные. Таким образом, вероятность заболеть желудочно-кишечной инфекцией для него гораздо более высокая, чем у детей, не обладающих этой некрасивой привычкой.

Врачи заметили, что в возрасте от трех до шести лет ногти обкусывает совсем небольшое количество детей, однако в возрасте от семи до десяти лет их количество резко возрастает, и среди подростков оно доходит до 45 процентов. Характерно то, что девочки, достигнув десятилетнего возраста, как правило, стараются себя контролировать, чтобы избавиться от этой привычки. Что касается мальчиков, они не слишком озабочены тем, как выглядят в глазах окружающих.

### Почему дети грызут ногти?

Причин этого может быть несколько:

- Часто испытываемый ребенком стресс. Недаром количество детей, грызущих ногти, резко увеличивается именно тогда, когда они становятся школьниками и начинают испытывать физические, умственные и психологические перегрузки.
- Нервозность, свойственная ребенку. Как правило, легковозбудимые дети раньше начинают грызть ногти и им гораздо тяжелее избавиться от этой привычки.
- Перенос привычки сосания большого пальца.
- Пример со стороны родителей и окружающих. Если в семье кто-то из взрослых грызет ногти, велика вероятность того, что Вашему примеру последует малыш.
- Выход агрессии. Своим поведением ребенок злит родителей, даже если иногда при этом причиняет себе боль. Поэтому часто сам поступок можно рассматривать как проявление враждебности.
- Физическое удовольствие от процесса обгрызания ногтей. Очень может быть, что такое удовольствие является некой заменой каких-либо приятных для него действий, которые ему недоступны. Чтобы устранить такую привычку, необходимо ненавязчиво предложить ему более интересное занятие, которое бы его удовлетворило..
- Недостаточный уход за ребенком. Если родители не вовремя обрезают ребенку ногти и не следят за состоянием кутикул, тот стремится сам избавиться от мешающих ему раздражителей.

### Что необходимо предпринять для того, чтобы ребенок перестал грызть ногти?

Прежде всего, попытайтесь выяснить, что стало причиной появления столь дурной привычки, после чего постарайтесь устранить эти факторы. Индивидуальный подход

сначала устраняет причину возникновения этой привычки, а потом уже само обкусывание ногтей.

### **Индивидуальный подход к избавлению от привычки грызть ногти**

Итак, если ребенок грызет ногти при предстоящем выступлении на сцене, можно сделать вывод о том, что ему сложно справиться со своим страхом перед публикой. В этой ситуации ребенку сначала нужно помочь преодолеть этот страх, научить приемам снятия напряжения, а потом уже бороться с привычкой.

Если вы обратили внимание, что ваш малыш грызет ногти, к примеру, только при просмотре телевизора, следует предположить, что именно телевизор является причиной нервного возбуждения. В таком случае стоит ограничить время просмотра телевизора и предложить вместо этого интересные тихие игры или продемонстрировать ребенку более спокойные телепередачи.

Если ребенок грызет ногти, когда поссорился с кем-то, подавляя тем самым свою агрессию, следовательно, ему нужно помочь найти другой конструктивный выход агрессии, а затем уже работать над избавлением от вредной привычки.

Подумайте, не слишком ли вы требовательны к нему. Если это так, то постарайтесь снять его нервное напряжение и добавьте веселья в его жизнь. Хвалите ребенка за более взрослое поведение. Позвольте ему иногда свободно выразить свою агрессию. Ведь и мы, взрослые, тоже иногда отводим душу. Поощряйте социально приемлемые формы проявления «враждебности» во время игр в «ковбоев» и «индейцев», на спортивных состязаниях.

Таких примеров может быть огромное множество, лучше рассматривать каждый случай индивидуально и при участии психолога.

### **Универсальные рекомендации как отучить ребенка грызть ногти**

Не допускайте давления на ребенка. Если заметили, что ребенок грызет ногти, не отчитывайте его за это. Привычка грызть ногти - это почти то же самое, что подергивание ногой, постукивание пальцами по столу или приглаживание волос на голове - все эти действия мы не осознаем, руки и ноги их делают как бы сами по себе. Неосознаваемые действия плохо поддаются контролю. Поэтому в случае с обкусыванием ногтей все поощрения и наказания не имеют силу. Ругая ребенка, вы будете создавать еще большее напряжение.

Самым действенным методом избавления от привычки грызть ногти является обучение ребенка приемам снятия напряжения, к примеру, крепко сжимать и разжимать кулачки; глубоко вдыхать и стараться услышать свое дыхание; держать в руках любимую игрушку (для малышей) и др.

Еще одним способом борьбы с обкусыванием ногтей является детский европейский маникюр. Приучайте ребенка ухаживать за своими ногтями, вовремя подстригайте их, обращая внимание на то, как красиво они выглядят. Особенно этот способ действенный для девочек постарше.

Отвлекайте ребенка, едва завидев, как он подносит свои руки ко рту, чем-то другим, позволяющим занять руки.

Любите, обнимайте и ласкайте своих детей - это лучший способ снятия нервного напряжения.

Интересный факт. Г. Эриксон, известный психотерапевт - практик, порекомендовал родителям ребенка-грызуна выделить специальные часы для процедуры обгрызания ногтевой пластины. Методика отучения проста как все гениальное. Засекалось время. Перед ребенком ставилась задача: сидеть и определенное время грызть ногти. Метод сработал, потому что, когда ребенка насильно заставляют делать что-то, он начинает подсознательно этому противиться.

