

## **ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ И ВНИМАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ**

### **"ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ГРЫЗЕТ НОГТИ"**

Сегодня как никогда актуальна фраза: «Мой ребенок грызет ногти». Взрослым, следует помнить, что привычка это отнюдь небезобидная, как считают многие родители, уповая на то, что с годами все само собой пройдет. Помимо того, что это не эстетично, эта привычка еще и вредна для здоровья.

К сожалению, от подобной некрасивой привычки страдают не только дети, но и взрослые. Но если взрослый человек сам ответственен за свои поступки, то проблемы детей приходится решать родителям. Что делать, когда ребенок грызет ногти?

Врачи и психологи не советуют рассматривать это явление только как «плохую привычку». В медицине существует специальный термин — «онихофагия» — непреодолимое желание грызть ногти без видимой цели. Похожее определение — «дерматофагия» — означает неосознанное стремление обгрызать или щипать кутикулу.

Наблюдения врачей позволили выявить, что грызут ногти около 30% детей в возрасте от 6 до 10 лет, причем мальчики делают это чаще, чем девочки.

Среди детей от 10 до 17 лет процент подверженных вредной привычке увеличивается, достигая 50%.

Врачи объясняют этот факт переменами в жизни, большой нагрузкой в школе, сложностями во взаимоотношениях с родителями и друзьями в подростковый период.

Поэтому у 25% из них привычка сохраняется во взрослой жизни.

По словам педиатров, формируется она (как и другие вредные привычки) как частая и многократная последовательность определенных идентичных действий. Постепенно это действие перестает управляться мозгом и становится рефлексорным. Ребенок совершенно не задумывается о том, начать ли ему грызть ногти или нет, он просто это делает.

*Чтобы определиться, как отучить ребенка грызть ногти, необходимо сначала обнаружить «спусковой механизм» привычки, а уже после принимать определённые меры.*

Почему маленький ребенок грызет ногти?

Причины могут быть самые разнообразные. Иногда это действительно просто привычка, а иногда – имеет место серьезная психологическая проблема.

Итак, почему ребенок грызет ногти?

- высокая тревожность,
- переутомление,
- стресс (например, появление в семье другого ребенка, адаптация к детскому саду, переезд, развод родителей и так далее),
- аутоагрессия (например, ребенок злится на папу, но выражать негативные эмоции в отношении отца нельзя, поэтому он направляет агрессию на самого себя)
- ломаются ногти, мешают заусеницы и кутикулы,
- малыш просто повторяет за кем-то,
- неправильное избавление от другой вредной привычки, благодаря чему она просто «трансформировалась» в эту – грызение ногтей,
- ребенку нечем заняться, например, во время просмотра телевизора.

### **Как отучить ребенка грызть ногти**

Чаще всего родители начинают раздражаться, от того, что ребенок грызет ногти, начинают кричать, ругать, и даже бить, убирают руки, говорят «Чтобы я этого не видела!», и тем самым дают понять: «Делай, но не при мне, потому что меня это раздражает»,

Но задача родителей заключается не только в том, чтобы избавить ребенка от этой привычки, но в первую очередь – найти причину, из-за которой психике ребенка понадобился этот «костыль» в виде грызения ногтей. Самое главное – не упускать ни дня. Увидели, что ребенок грызет

ногти, и сразу начинаем действовать. Убираем ручки, говорим с ребенком, напоминаем – все нежным голосом, спокойным тоном.

### **Исключаем стресс**

Проанализируйте, когда ребенок начал грызть ногти, что этому предшествовало? Возможно, недавно у него появилась сестра или брат, и теперь внимание уделяется не только ему. Или родители ругаются между собой, но при этом ребенок все слышит и не может не переживать. Необходимо найти и исключить стресс из жизни ребенка или максимально ограничить стрессовые ситуации.

Конечно, в некоторых случаях исключить фактор нельзя: например, если семья переехала в другой город или новую квартиру, или в семье родился малыш – тогда нужно разговаривать с ребенком, объяснить, что происходит и почему это – нормально, успокоить его. Больше обнимайте ребенка, ласкайте его, говорите ему слова поддержки и любви.

### **Договоритесь с ребенком**

Бывает такое, что когда-то ребенок пережил стресс, который он «загрыз» и справился, благодаря этому. Стресс ушел, а привычка осталась. И если мы имеем дело именно с привычкой, то справиться с ней можно, договорившись с ребенком. Говорите малышу: «если я смогу один раз постричь все 10 твоих ногтей, то мы идем в магазин, и я тебе куплю, что хочешь». Или, например, пообещайте пойти в бассейн или что-то другое. Обязательно добавьте, что это произойдет непременно, независимо, будет это через неделю или через 2 месяца. Позже можно добавить новое условие: «если продержишься три дня без грызения ногтей, пойдём с тобой в наше любимое кафе (другой вариант на ваше усмотрение)». Конечно, ребенок поначалу может не сдержаться и «сорвать сделку». Главное, нельзя пристыжать ребенка или отчитывать его, а успокойте: «все в силе, как только я смогу постричь все 10 твоих ногтей, я исполню свое обещание». У ребенка появляется стимул, подключаются лобные доли, саморегуляция. И если

стресса нет, а есть только привычка, то дети могут самостоятельно с этим справиться.

### **Через игру**

Полезна психологическая разгрузка. Это может быть как обычный «Лего», или другой конструктор, так и прочие игры, в которых вы сами можете проявить фантазию.

**С песком!** закапывайте руку в песок, и осторожно откапывайте, чтобы не дотронуться, а если коснулись руки – то рука резко поднимается из песка.

**Волшебные перчатки!** берем латексные перчатки и насыпаем в них разные крупы, горох, сахар, соль, крахмал и так далее, завязываем и даем ребенку играть. Важно: перчатки не должны быть в свободном доступе, раз в день доставайте их и давайте ребенку играть.

**Дергаем!** нарезаем полоски из бумажного скотча, которые можно наклеить на дверь, стол или специальную игровую доску и предложите ребенку сдирать эти полоски. Нередко дети не просто грызут ногти, а еще сдирают их, поэтому полезно предложить ребенку альтернативу, чтоб он мог переключиться с вредной привычки.

**Сказки!** а еще можно рассказать ребенку терапевтическую сказку на эту тему, обязательно со счастливым концом.

### **Занять руки**

Сделайте несколько корзин или коробок с различными сенсорными игрушками и разложите их по всему дому. Что-то из этого обязательно берите с собой на прогулку, в поездку или в гости. Это может быть: су-джок, сквиши, различные мячики, эспандеры, кубики-антистресс, бусы – что угодно, чем ребенок может занять руки и потеревить, когда ему хочется погрызть ногти.

*Если же заочные советы никак не помогли, следует обратиться к психологу или неврологу. Возможно, у ребёнка сформировалось невротическое состояние, одним из признаков которого часто являются навязчивые движения.*