



Что делать, если ребенок грызет ногти

Как и многие из взрослых, дети тоже страдают от вредных привычек. Самая распространенная привычка среди детей – это беспощадное обгрызание ногтей. На первый взгляд в этой привычке ничего смертельного нет, но при ее обнаружении следует принимать необходимые меры незамедлительно.

Причины, по которым дети грызут ногти

Привычка постоянно и активно грызть ногти сегодня такое распространенное явление, что оно даже нашло свое место в списке научных терминов. Такая привычка носит название – «онихофагия».

Врачи провели наблюдение и выяснили, что онихофагией страдают порядка 30% детей от 6 до 10 лет. Мальчики подвержены этой привычке больше, чем девочки. В возрасте от 10 до 17 лет процент детей грызущих ногти возрастает до 50%. Это как раз тот возраст, когда в жизни происходят частые перемены, отношения с родителями и друзьями далеки от идеальных, нагрузка в школе повышается. Но возникает подобная привычка еще и из-за ряда других причин, которые мы рассмотрим ниже.

Стресс и неврозы

Желание погрызть ногти появляется при стрессах и неврозах. Причинами стрессов могут быть разногласия с родителями и сверстниками, повышенные умственные нагрузки, недосып или банальное недовольство собой. Неврозы могут возникать из-за болезней сердечно-сосудистой системы или от нехватки витаминов Е, В и магния.

Дурной пример

Ребенок склонен к подражанию всего, что видит. Возможно, кто-то из близких знакомых или родственников тоже страдает этой вредной привычкой.

От пальца к ногтю

Ребенок рос и вы сначала отучали его от груди, потом от соски. Но соске нашлась альтернатива – палец. Привычка раннего детства сосать палец, переросла в привычку грызть ногти (как отучить сосать пальцы).

Несоблюдение гигиены

Несвоевременное подстригание ногтей ребенку тоже может быть причиной. Если ногтевые пластины слабые, то они, отрастая совсем немного, начинают ломаться и слоиться. Ребенку это начинает причинять неудобства. Тогда он принимает собственные меры, – отгрызает их.

Чрезмерные запреты и безделье

Если ребенку отказывать во многих удовольствиях, например, запрещать есть сладкое, то он попытается это заменить обгрызанием ногтя. Это занятие оказывает на него успокаивающее действие и отвлекает от досадного чувства. Таким же образом ваше чадо может избавлять себя и от скуки. Поэтому следите, чтобы он не слонялся без дела. Найдите ему интересное и полезное занятие.

Негативное влияние техники

Не давайте малышу подолгу засиживаться за телевизором и компьютером. Не все телевизионные передачи хороши для ребенка, не все компьютерные игры полезны. Ребенок впитывает в себя весь негатив, который потоком льется из средств массовой информации. Современные компьютерные игры напичканы жестокими сценами борьбы. Подбирайте мультики (некоторые правила для просмотра детских мультфильмов), программы и игры, которые бы оказывали положительное и созидательное действие на детскую психику.

Изменение привычного жизненного ритма

До трех лет ребенок постоянно находится под наблюдением родителей. Но приходит время идти в детский сад. Мамы и папы уже нет рядом, появляется необходимость как-то адаптироваться в обществе, а это уже стресс (читаем о том, как подготовить ребенка к детскому садику). В возрасте 6–7 лет первоклассника ведут в школу. И тут снова наступает период адаптации. В психологическом плане такие перемены не проходят без следа.

Привычка грызть ногти - невротическая реакция, подобная сосанию пальца или тикам. Этим расстройством чаще страдают школьники, чем малыши, ведь они испытывают большие физические и эмоциональные нагрузки. Таким способом ребенок пытается справиться со стрессом, беспокойством, возбуждением. Если родители, вместо того чтобы искать причину, ругают и постоянно одергивают сына или дочь, - ситуация только усугубляется. Возникает порочный круг: тревожность ведет к привычке грызть ногти, некрасивые руки вызывают гнев родителей, в итоге нервное напряжение малыша усиливается, а самооценка падает еще ниже. Зачастую такая проблема идет в паре с другими расстройствами нервной системы: повышенной возбудимостью, синдромом дефицита внимания и гиперактивности (до 75% детей с СДВГ грызут ногти), энурезом.

А физическим следствием могут быть глистные инвазии, воспаление околоногтевых тканей, пародонтит вплоть до оголения шейки зуба. Так что помощь ребенку нужна обязательно. Специального лекарства для детей, которые грызут ногти, нет - горькие аптечные лаки помогают не всегда и нередко лишь переводят проблему в другое русло. Но иногда врачи назначают в таких случаях легкие успокоительные средства и ноотропные препараты

Последствия привычки

Известный детский врач Комаровский всегда просит помнить о том, что привычка грызть ногти, если ее не устранить вовремя, может остаться и в более зрелом возрасте.

- Это чревато рядом неприятных последствий:
- частые микробные и вирусные заболевания;
- воспаления околоногтевой поверхности;
- от постоянного облизывания рук могут появиться глисты (гельминты);
- существует риск подхватить вирусную и желудочно-кишечную инфекции;
- ногтевая пластина и кутикула претерпевают деформацию;
- ноготь перестает расти;

- от постоянного обгрызания грязных ногтей страдают десны, повышается подвижность зубов;
- проблемы социального характера: ребенок может стать замкнутым из-за постоянных насмешек сверстников. Как следствие, трудности с полноценным общением, трудоустройством в будущем и т. д.

Как отучить ребенка грызть ногти?

Каждый родитель ищет свои способы справиться с такой неблагоприятной привычкой у ребенка. Кто-то просто не обращает на это внимания, думая, что с возрастом пройдет, а некоторые применяют более жесткие меры, – бьют по рукам. Чтобы помочь ребенку справиться с привычкой, нужно узнать точные причины ее возникновения. Если вы уже поняли, в чем причина, то ниже вы сможете найти полезные советы по ее искоренению.

Соблюдение гигиены

Следите за собственной гигиеной. Ухаживайте за руками. Подавайте тем самым положительный пример ребенку. Также и ребенка приучайте к гигиене – регулярно ухаживайте за его ногтями, акцентируйте внимание на красоте и чистоте ногтей. Если у вас дочка, делайте ей красивый маникюр. Сравните ее с фотомodelью из журнала. Попросите других домочадцев, которые страдают такой же проблемой, не грызть ногти в присутствии ребенка.

Отвлекаем внимание

Как только ваше чадо потянет пальцы ко рту, отвлеките его от этого занятия. Попросите его что-нибудь принести или сделать что-то руками. Но такой метод плох тем, что невозможно следить за чадом сутки напролет.

Тактильные занятия

Найдите ребенку занятия, которые бы отвлекали его от этой привычки. Приобретите краски, пластилин или глину. Займите малыша рисованием или лепкой. Это займет его руки. К тому же руки вымазанные пластилином или глиной брать в рот он не захочет.

Пообещайте ребенку награду, если он перестанет грызть ногти

Денег предложила, 100 руб. в день. Проверяю в воскресенье; если отросли – получает 700 руб. Не знаю, насколько это педагогично, но на 14-летнюю «малышку» хорошо действует. Результат был уже через неделю.

Развитие рефлекса

Оденьте ребенку на руку браслет. Как только он потянет руку ко рту, щелкните ему браслетом по руке. Такой способ борьбы с привычкой принесет свои плоды. Хотя кому-то он может показаться жестоким.

Не критикуйте

Не ругайте и не кричите на своего малыша. Такое повышенное внимание к детской привычке может только усугубить положение ребенок занервничает, и руки снова потянутся в рот. Не говоря уже, что дети склонны из вредности пойти наперекор, протестуя против запретов. Поэтому объяснять ребенку, что это плохая привычка, следует другими методами – без негатива, без запретов и одергиваний. Ищите самый подходящий, эффективный метод и пользуйтесь им с позиции любящего и заботливого родителя, а не цербера, которого раздражает эта «гадкая привычка».

Проявляйте терпение

Поймите, что малышу одолеть эту привычку также сложно, как взрослому - бросить курить. Помните: категорический запрет вызывает только отторжение и протест! Чтобы ребенок вас услышал и понял, найдите правильную мотивацию. Например, если ребенок отказывается от каши, то говорить ему - «Это полезно!» — просто бессмысленно. А вот фраза «Будешь есть кашу, и станешь сильным и мускулистым, как папа» — подействует гораздо быстрее.

Урок рисования

Если вы никак не можете понять, в какой области у вашего ребенка проблемы, попросите его нарисовать картину. Пусть на картине будут изображения семьи, друзей, школы и другие. Те сферы жизни, которые будут окрашены в темные тона, являются проблемными.

Опасность заражения

Поговорите с малышом. Объясните, почему не нужно так делать. Расскажите о паразитах, которые могут жить под ногтями и которые попадают ребенку в животик вместе с грязью под ногтями. Найдите картинки с их изображением и покажите малышу. Донесите до ребенка, что обкусывание ногтей - привычка слабых людей, а сильные и смелые люди ногти никогда не грызут. Расставляйте акценты правильно, подводя ребенка к нужному самостоятельному выводу.

Занятия спортом

Запишите вашего ребенка в какую-нибудь спортивную секцию. Занятия спортом помогут снять нервное напряжение, выплеснуть негатив, не причиняя вреда окружению.

Сказкотерапия

Расскажите ребенку сказку собственного сочинения, в которой будет два героя: отрицательный и положительный. Отрицательный герой плохо себя ведет, не следит за собой и грызет ногти, а положительный — очень добрый, веселый и аккуратный. У положительного персонажа много друзей, с отрицательным никто не хочет общаться. Такой метод оказывает хорошее влияние на сознание малыша.

Уделяйте ребенку больше внимания

Как все вредные привычки у детей, погрызушки ногтей - следствие невроза и нехватки тактильного контакта с близкими, родителями. У нас сын (5 лет) стал грызть ногти, когда появился младший ребенок. Естественно, внимания ему стало меньше - все заботы были о младшем. Сходили к психологу, она и указала нам на наше упущение. Совет: больше внимания уделяйте ребенку, побольше обнимушек и поцелушек, похвалы и заботы. И ни одна вредная привычка к вашему малышу не прицепится!

Успокоительные средства

Перед сном дайте выпить некрепкие отвары из ромашки, мяты или мелиссы. Можно предложить теплое молоко с медом. Оно тоже окажет успокаивающее действие. Капните пару капель успокаивающего эфирного масла рядом с детской кроватью. Не давайте ребенку гомеопатические препараты без консультации с врачом.

Обратитесь к невропатологу

Если налицо серьезные психические расстройства, или все предыдущие методы оказываются бессильными, посетите невропатолога. Он посоветует успокоительные препараты, фиточаи или витаминный комплекс. При подозрении на заболевание нервной системы врач назначит нейросонографию и выпишет лекарства по результатам обследования. Также могут потребоваться анализ кала на наличие гельминтов, кардиограмма при подозрении на сердечно-сосудистые заболевания.

Использование горького лака

Так как проблема эта общеизвестная, для ее устранения появился специальный горький лак, который можно купить в аптеке. Например: «Не грызи», «Некусайка», «BELWEDER». Горький вкус отбивает у чада желание грызть ногти, а состав лака не вредит здоровью. Но для устранения проблемы одного только лака недостаточно. Всегда помните о причине возникновения привычки.

Обновляйте лак каждые три дня. Если есть опасения, что в состав лака входят вредные вещества, можно использовать горчицу, сок столетника или горький перец. Но помните, что пальцы ребенка могут угодить не только в рот, но и в глаза. Ощущения после этого будут более чем неприятные. Более безопасным методом будет наложение пластыря на ногти.

И напоследок выделяйте на своего малыша больше времени, окутайте его заботой, любовью и лаской. Проводите больше времени за развлекательными играми, выбирайтесь на прогулки всей семьей, создавайте уютную и приятную атмосферу в доме. Не игнорируйте детские привычки, а ищите способы справиться с ними.

Будьте внимательны к себе и своим детям!