

Такая вредная привычка-грызть ногти.

Одного стоматолога очень раздражало, что его девушка грызет ногти. Он нашел выход – стал покрывать ее ногти стоматологическим акрилом. Именно ему мир обязан появлению накладных ногтей. Существует успешная практика, когда удавалось отучить грызть ногти девочек 11 – 13 лет, когда им делали хороший маникюр. Но это не является глубинным решением вопроса, это лишь работа с симптомами, а не с истинной причиной проблемы. И все же будет уместно сделать маникюр ребенку, грызущему ногти. Дело в том, что заусенцы, возникающие при обкусывании ногтей, очень беспокоят, и возникает желание убрать их. Ребенок пытается откусить заусенец, но при этом создает новый. И все повторяется по кругу. Запиленные при маникюре, ровные края ногтей снимают эту проблему.

Так почему ребенок грызет ногти? Сгрызенные ногти выражают скрытое негодование, гнев или неповиновение. Привычка грызть ногти – лишь симптом более глубокой проблемы. Бесполезно уговаривать, ругать или стыдить ребенка. Вы не сможете заставить его прекратить это. Постоянное одергивание – «Не грызи ногти!», «Вынь руки изо рта!» – ребенок может использовать как гарантированное ваше внимание к нему. И тогда отказаться от этой привычки будет не в его интересах.

Ситуация, когда
ребенок грызет ногти, не



просто вредная привычка. Это всегда симптом какого-то неблагополучия, и важно выяснить его причину. Она может быть органической, связанной с состоянием здоровья: например, неврологическими расстройствами. А может скрываться во внешних обстоятельствах жизни ребенка и его семьи. Неслучайно многие дети начинают грызть ногти на фоне какого-то стресса: рождение младшего брата или сестры, поступление в школу и т. д. Понаблюдайте, как часто и при каких обстоятельствах малыш начинает тянуть палец в рот – это поможет понять причину трудностей. Например, если так происходит вечерами, подумайте, не переутомляется ли ребенок в течение дня. Если кроха грызет ногти в саду, возможно, у него сложности в общении с детьми. 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. А физическим следствием могут быть глистные инвазии, воспаление околоногтевых тканей, пародонтит. Так что помощь ребенку нужна обязательно.

Итак, что же можно посоветовать родителям ребенка, который грызет ногти?

- 1.Прежде всего попытайтесь выяснить причину детского беспокойства, поскольку в большинстве случаев желание обгрызать собственные ногти и кутикулу вызвано именно повышенной тревожностью. Устраните ее источник — процесс пойдет быстрее;
- 2.Ни в коем случае нельзя ругать ребенка или тем более применять к нему меры физического воздействия. Крик, упреки и грубость только усугубят положение;
- 3.Наладьте детский режим дня. Выспавшийся ребенок — спокойный ребенок;
- 4.Следите за питанием. Рацион должен быть сбалансированным и разнообразным;

- 5.Тщательно соблюдайте гигиену рук. Ногти должны быть чистыми и аккуратно постриженными. Детей постарше можно сводить в салон на маникюр к мастеру;
- 6.Не ругайтесь при ребенке, постарайтесь создать дома благожелательную и дружественную атмосферу любви и взаимопонимания;
- 7.Запишите сына или дочь в секцию. Не заставляйте насильно — найдите то, что будет ребятам по душе;
- 8.Избегайте непосильных нагрузок и «не задирайте» планку ожиданий;
- 9.Чаше разговаривайте и проводите время вместе;
- 10.Можно попробовать воспользоваться специальными средствами — например, нанести особый лак, обладающий горьковатым привкусом.

Если вы соблюдаете все рекомендации, а ребенок все равно продолжает грызть ногти, привычка носит постоянный, навязчивый характер, ребенок сгрызает ногти буквально до крови – не обойтись без помощи специалиста. Лучше начать с детского психолога: он разберется в ситуации и подскажет, нужна ли ребенку психологическая коррекция или медикаментозное лечение.