

Что делать если ребенок грызет ногти



Если ребёнок постоянно грызет ногти, родителям необходимо сделать все возможное, чтобы отучить его от этого как можно скорее. В противном случае малыш рискует вырасти во взрослого с неприятной, даже отталкивающей привычкой, и отвратительными пальцами, напрочь лишенными маникюра. Обкусанные ногти — это не та проблема, что проходит сама собой по мере взросления. Часто она остается с человеком на

всю жизнь. Именно поэтому устранять ее нужно незамедлительно, пока она не укоренилась.

Ребёнок обкусывает ногти: психологические причины онихофагии .

Привычка грызть ногти — не просто неприятная черта крохи, его особенность или «упущение» родителей. Онихофагия говорит прежде всего об определенной психологической проблеме или пережитом стрессе, которые нарушают внутренний покой ребёнка. К числу основных факторов, способствующих возникновению у чада тенденции к обкусыванию ногтей, можно отнести следующие:

-Неблагоприятная атмосфера в доме .Родительские ссоры, выяснения взаимоотношений на повышенных тонах оказывают на кроху стрессовое воздействие и могут причинять серьезный вред детской психике.

-Трудности с адаптацией. Любые новые условия (смена места жительства, поход в детский сад, новый круг общения, выход мамы из декрета) способны вызывать у ребёнка психологическое напряжение, в связи с которым он может начать обкусывать ногти и окружающую их кожу.

- Гнев, страх, агрессия .Неприятная привычка может зародиться на почве подавленных переживаний, выступая в качестве реакции малыша на сильные внутренние эмоции.

- Испуг. Сильный испуг для маленького человечка — огромный стресс. Иногда даже крик, резкий звук, выпрыгнувшая из-за угла собака способна вызвать ужас в 2, 3, 4 года или даже старше.

-Боязнь не соответствовать ожиданиям взрослых. Высокие требования родителей способны не только стимулировать, но и угнетать неокрепшую психику малыша.

-Наследственность. Если родители чада сами по себе тревожные, не исключено, что их ребёнок тоже будет беспокойным. Помимо онихофагии у тревожного малыша могут периодически возникать нервные тики. В данном случае взрослым важно показывать крохе, как избавляться от накапливающегося напряжения.

- Неправильно организованный распорядок дня. Важно, чтобы нагрузка соответствовала возрасту и темпераменту ребёнка, приносила ему приятные эмоции. Если же чадо загружено делами и у него отсутствует время даже для игр, родителям стоит серьезно задуматься над корректировкой режима малыша. Отсутствие режима также может становиться причиной нервного напряжения.

В некоторых случаях дети начинают грызть ногти, подражая кому-то из окружения. Малыши часто перенимают дурные повадки у родителей или в сверстников.

Физиологические причины онихофагии у малышей. Невзирая на то, что по большей части рассматриваемое состояние имеет психологическую подоплеку, прежде чем бороться с ним родителям стоит убедиться, что малыш грызет ногти не по причине физиологической. Возникновение дурной привычки может быть связано со следующими факторами:

Недостаток витаминов. Если крохе не хватает полезных веществ, он будет раздражительным, подавленным и капризным. Нервная система чада дает сбой, что может вести к навязчивому обкусыванию ногтей и кожи, окружающей ногтевые пластины. Иногда вместе с этим у ребёнка может отмечаться желание съесть что-то несъедобные — мел, землю, глину, золу и т. п.

Слабые ногтевые пластины. Маленькие ноготки могут быть недостаточно прочными, обламываться, колоть, создавать неприятные ощущения. При отсутствии тщательного ухода взрослых за пальцами крохи, чадо может начать действовать самостоятельно, отгрызая с ногтей лишние элементы, создающие дискомфорт.

Раннее отлучение от груди или соски. В данном случае склонность к откусыванию ногтей стоит на стыке психологии и физиологии.



Как отучить чадо грызть ногти?

Самое плохое, что может сделать родитель в этой ситуации — грубо одергивать ребёнка, кричать на него, бить по рукам за неосознаваемую, рефлексорную привычку. Такие действия только усугубят стресс, заставят чадо замкнуться, отдалиться от взрослых, что только затруднит выявление истинного

источника проблемы. К тому же это вряд ли можно назвать педагогическим подходом. Ругать малыша за то, что он грызет ногти, бессмысленно и даже вредно. Лучше детально разобраться с причиной возникновения дурной привычки и приступить к ее искоренению. Прежде всего необходимо вывести ребенка на разговор и спокойно, доступным языком объяснить, почему нельзя грызть ногти. Из числа основных неприятных последствий, к которым может привести эта привычка, стоит выделить: повреждения ногтевых пластин, нарушение роста ногтей; занесение инфекции под кожу с последующим появлением нарывов; заражение паразитами, боли в животе; болезни зубов и десен; насмешки сверстников.

!!!Очень важно перевести общение с ребёнком в позитивное русло. Родителям следует проявлять искреннее участие и заботу, ежедневно говорить с малышом по душам, чтобы он мог выговориться после тяжелого дня, ощутить внимание и поддержку родных.!!!!

В борьбе с детской онихофагией также могут пригодиться следующие рекомендации:

- Придумайте замену вредной привычке. Пусть под рукой всегда будут твердые сушки, яблоки или морковь. Они помогут перебить тягу к обкусыванию ногтей в первые дни избавления от привычки.

- Практикуйте расслабление. Периодически просите кроху с силой сжимать кулаки, а затем полностью расслабляться. Лучше всего проводить такие занятия лежа.

-Сделайте чаду аккуратный маникюр.Приведите в порядок непослушные пальчики и сделайте все, чтобы они выглядели ухоженно. Портить красивые ногти не захочется ни девочке, ни мальчику.

Родителям следует показывать крохе, как правильно проявлять агрессию, выплескивать эмоции, снимать стресс. Можно записать малыша на плавание или расслабляющий массаж.

Не стоит смазывать пальцы ребёнка горчицей или другими горькими составами. Подобные методы малоэффективны. В случае, если отучить чадо от дурной привычки собственными силами не удастся, оптимальным решением будет обратиться за помощью к детскому психологу. Опытный специалист сможет быстро выявить корень проблемы и подобрать эффективные способы ее решения.

Материал подготовила педагог-психолог Рогачёва Н.А

