

Если ребенок грызет ногти

Привычка грызть ногти является одной из самых распространенных у детей. В связи с этим, многие родители полагают, что она вредна, но, в общем-то, вполне нормальна для ребенка, и потому бездействуют. Однако это занятие может быть симптомом куда более серьезных патологий.



Почему ребенок грызет ногти

Эксперты выделяют несколько причин, по которым малыш начал грызть ногти. **1.** Эта вредная привычка говорит о том, что ребенок находится в эпицентре стрессовой ситуации. В доказательство данной гипотезы эксперты приводят статистику резкого увеличения количества детей, грызущих ногти, в возрасте 6-7 лет, что связано с поступлением малыша в школу. В более младшем возрасте ребенку очень важно находиться в спокойной благоприятной атмосфере, где есть мама и папа, где родители любят и уважают друг друга. Иногда депрессия может быть спровоцирована такими банальными событиями, как, например, переезд на новое место жительства. Мир, гармония и взаимопонимание в семье – лучше любых препаратов смогут нейтрализовать вредную привычку. **2.** Привычка грызть ногти перерастает из младенческой привычки сосать палец. Иногда малыш начинает грызть ногти, когда его отучают от соски. **3.** Подражание родителям: если в семье кто-то страдает привычкой грызть ногти, ребенку будет трудно объяснить, что это плохой пример для подражания. А вот то, что он будет заразительным – факт! Часто вместе с обкусыванием ногтей у ребенка наблюдается агрессия и злость или, наоборот, замкнутость, плаксивость. Иногда малыш жалуется на кошмары во сне.

Почему вредно откусывание ногтей

Эта вредная привычка имеет гораздо более опасные последствия, чем просто некрасивый вид рук. Специалисты напоминают, что через поврежденную кожу вокруг ногтя проникают инфекции и вредные бактерии. Микроорганизмы, попавшие в организм через ранку, могут спровоцировать развитие грибка, кожных заболеваний. Кроме того, обкусывание ногтей может привести к сбоям работы желудочно-кишечного тракта. Ведь часто малыш берет в рот немытые руки, а соответственно, грязь из-под ногтей попадает прямо в желудок малыша.

Как отучить ребенка грызть ногти

Если вы стали регулярно замечать обкусанные ногти у ребенка, нужно проанализировать ситуацию. Некоторые родители мажут ногти горчицей, перцем или соком алоэ, но эффект от такого способа оказывается кратковременным. Желание грызть ногти – следствие, задача родителей – найти и устранить причину проблемы. Другими словами, важно понять, что вызывает у ребенка тревогу, стресс, депрессивные состояния. Постарайтесь следить за состоянием ногтей ребенка более тщательно: стригите их, как только они отрастут. Таким образом, у ребенка не будет соблазна грызть ногти. Малышу мало услышать от родителей запрет на вредную привычку. Расскажите ему, почему обкусывать ногти – плохо: от этого они становятся некрасивыми, а ногтевые пластины деформируются. Эстетический аргумент, скорее всего, произведет впечатление на девочек. Также малышу нужно рассказать, что под ногтями живут сотни бактерий, которые попадают в желудок и паразитируют там. От этого у ребенка может разболеться животик. В борьбе с вредной привычкой будет полезна сказкотерапия. Придумайте историю о двух персонажах, один из которых не любил мыться и часто грыз ногти, и о втором – опрятном и добром. С первым героем никто не хотел дружить, пока он не стал аккуратным. После этого важно найти альтернативное занятие для малыша. Желательно, чтобы руки при нем были максимально заняты. В этом помогают настольные игры, конструирование, рисование или лепка. Легковозбудимым детям врач может назначить гомеопатические успокоительные препараты, травяные отвары. Они устраняют чувство тревоги, страха, снимают психологическое напряжение у малышей. Крики и родительский запрет – малоэффективный способ борьбы с обкусыванием ногтей. Чтобы отучить ребенка грызть ногти, потребуется немало времени и терпения. Малыш будет сопротивляться, поскольку обкусывание ногтей для него является приятным антидепрессантом. Родителям нужно сохранять самообладание, терпеливо применять различные способы в попытке свести вредную привычку на нет. Помните, крики только усугубят ситуацию! Вы можете потерять авторитет в глазах малыша, он замкнется в себе и своих переживаниях. При таком сценарии нейтрализовать привычку не удастся.



Отвлеките играми. Когда видите, что ребенок подносит руки ко рту, чтобы погрызть ногти, отвлеките его. Предложите поиграть в игру – **поймай ладошки** или в **ладушки**. **Поймай ладошки.** Вытяните две руки вперед ладонями вниз, ребенок должен стоять перед вами и вытянуть свои руки вперед ладонями вниз как раз над вашими ладонями. Ваша задача состоит в том, чтобы быстро поднять ваши ладони над ладонями ребенка и прихлопнуть их сверху. **Ладушки.** Хлопаете с ребенком одновременно в свои ладони, как при аплодисментах, а потом в ладони друг друга, так поочеред: хлопок в свои ладони, хлопок в ладони ребенка. При этом хорошо читать какой-нибудь бодрый стишок: каждый хлопок – одно слово или слог, как в детских считалках.