



Почему ребенок грызет ногти? И что делать?

В любом случае, это значит, что появилась проблема, требующая понимания и решения. Время дорого потому, что эта привычка укореняется и переходит в разряд навязчивых действий. Она может сопровождать человека до глубокой старости, вызывая стеснение и неудобство. Выяснив причины этой вредной привычки, родители могут предпринять соответствующие меры по её устранению. **Не будет провоцирующего фактора — и ногти уже незачем будет грызть.** *Внимательнее относитесь к собственным детям: не позволяйте, чтобы тревога и страх поселились в их душе.* Это и будет лучшей профилактической мерой, чтобы у ребёнка даже в мыслях не было потянуть пальцы на руках в рот.

Считается, что, грызя ногти, *дети подсознательно выравнивают, выгрызают свои недочёты, ошибки, проблемы.* Иногда причины лежат на поверхности, и внимательным родителям не составит труда выявить их.

Для начала нужно понять, почему ребёнок грызёт ногти: что сформировало у него такую потребность? Когда вы замечаете, что такая привычка появляется у ребенка в 5-6 лет – это свидетельствует о наличии серьезных психологических переживаний, которые не дают ему покоя и не находят другого выхода. Прежде всего, необходимо понять саму суть таких переживаний. С ребенком следует *мягко поговорить*, помня, что в таком возрасте им еще недоступно логическое изложение проблемы. Но понять, что ребенком движет страх можно. Это может быть *страх темной комнаты (в данном случае страх присутствует и стоит его устранять), когда родители гасят свет, страх, когда они спорят или ругаются, страх перед новым детским садом или школой (зачастую подсознательно, как дополнительная стрессовая ситуация), страх не оправдать родительских ожиданий* и многое другое. Хорошо, если вам удалось это понять и убрать источник стресса и переживаний.

Дальше будет небольшой период реабилитации, в который необходимо ребенка отвлечь *интересными делами, удовольствиями и поощрениями.* Не стоит ругать и укорять. Не стоит развивать итак проблемную внутреннюю агрессивность. У ребенка всегда должно быть занятие, лучше всего, если оно будет любимым. Серьезным психологическим переживанием для ребенка становится отсутствие удовольствий. Он грызет

ногти и получает от этого физическое удовольствие. В таком случае необходимо расширить ребенку круг развлечений: **играть вместе с ним в интересные игры, походить по интересным для него местам, и, конечно, прислушиваться к его желаниям.** Не давать ребенку скучать, постоянно занимать его каким-нибудь занятием и проблема пройдет сама собой. .

Круг проблем, почему ребенок грызет ногти, на самом деле довольно велик. От родителей, сталкивающихся с такой проблемой, требуется **терпение провозглашаемая, а созидающая, деятельная.**, упорная работа над ее решением и, конечно, **любовь – не**

Причины могут быть самыми разными (Основные, самые распространенные причины):

- **стресс: тревожное состояние**, когда он чего-то боится, из-за чего-то постоянно переживает — это может быть наказание в школе или дома, боязнь отвечать у доски, получать плохие оценки и др.;
- **наследственность**: если родители сами страдают такой привычкой, чадо просто копирует их;
- **внутренняя агрессия**: он может быть недоволен самим собой, у него может быть слишком заниженная самооценка;
- **физиология**: возможно, у вашего малыша просто слабые ногтевые пластины (ломаются, слоятся, задираются по краям), что и заставляет его обгрызать их, так как они мешают;
- **обычная скука** тоже может стать той причиной, которая стимулирует ребёнка грызть ногти: если ему не интересно на уроках, он бессознательно найдёт себе другое занятие, и в большинстве случаев это выливается именно в такую привычку.

Если причины этой привычки поверхностны, легко устранимы и родители сами смогут оградить своё чадо от них, избавиться от проблемы можно быстро

Работа родителей

Родители прежде всего должны обеспечить своему малышу комфортную обстановку и устранить всё, что его может тревожить. Параллельно можно прибегнуть к следующим психологическим хитростям, которые помогут стабилизировать состояние ребёнка:

- **Не ругайте его за эту привычку и не акцентируйте на ней внимание:** это может повлечь прямо противоположный результат. Иначе нервозность, раздраженность, тревога только усилят проявления этой вредной привычки, пусть и не в вашем присутствии. Дети часто подсознательно делают именно то, что им запрещают;
- то, что ребёнок грызет ногти, должно стать для вас сигналом проанализировать, что его тревожит, что его напугало, отчего он заскучал, или, возможно, он находится в перевозбужденном состоянии – важно поработать над причинами этой привычки, **над их минимизацией**; можно подключить еще и ненавязчивый разговор, стараясь мягко выяснить его состояние);
- при отсутствии аллергии можно регулярно проводить на дому сеансы **ароматерапии**, используя лаванду, мяту, лимонник; с этими же травами можно делать ванны и заваривать чай (это будет неплохим дополнением к снятию тревоги и напряжения);
- перед сном неплохо давать чай или тёплое молоко с добавлением чайной ложечки мёда;
- **делайте ему маникюр, приучайте ухаживать за ногтями, обращая внимание на их красивый и ухоженный вид**, когда они не обкусаны (т.к. присутствует страх подстригать ногти, следует поменять способ «выполнения» маникюра, превратив это в некий интересный ритуал! Сменить инструмент, возможно, стоит попробовать делать маникюр малышу другому члену семьи, делая это совместно с ребенком. При этом родитель показывает живой пример, что это приятно и красиво, завершив маникюр покрытием специальным бесцветным лаком «от обгрызывания ногтей», их выбор сейчас велик. Но не забывайте пояснять, что горько становится **из-за неправильных действий, а не из-за «плохого» лака.**
- как только заметите, что он подносит руки к губам, **отвлекайте его** на что-то, просите что-то сделать, принести - так, чтобы руки у него были заняты, можно научить делать что-то своими руками (то есть занять руки и перенаправить акцент нервной системы на другую цель), пусть и с вашей помощью. Этот метод максимально действенен пока он находится постоянно на виду;
- советуют также приобрести малышу какие-то очень приятные для рук предметы, с которыми он мог бы играть (к примеру, мягкие и трансформирующиеся мячики, маленькие резиновые «мячики-ежики»), или даже принести какие-то гладкие камешки и показать ребёнку, какие они приятные (хорошо, если они будут теплыми - это поможет успокоить нервную систему);
- постарайтесь заменить привычную реакцию на какую-то из вышеперечисленных причин этого поведения другой привычкой (к примеру, можно предложить малышу в следующий раз **нарисовать свои ощущения**

(тревогу), если вы рядом, то прийти к вам и *рассказать о «непонятном состоянии»*;

- *научите ребенка снимать напряжение самому* (ведь вы не всегда можете быть с ним рядом - в школе, например): пусть в стрессовые моменты крепко сжимает и разжимает кулаки или глубоко дышит, стараясь услышать собственное дыхание;
- важно уделять ребёнку больше внимания, ласки, постараться вместе заняться каким-то его любимым делом, а лучше прогуляться (параллельно устраняя источник тревоги); никогда не отказывайте ему в ласке: **будьте сами инициаторами объятий и поцелуев, не стесняйтесь показывать ему свою любовь и заботу.**

Помните: дети, растущие в благоприятной психологической атмосфере, гораздо меньше подвержены подобным вредным привычкам.

ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ:

Если речь идёт о неврозе, серьёзной психологической травме, возможно, понадобится целое комплексное лечение. Особенно если это признаки обсессивно-компульсивного расстройства, т.е. невроза навязчивых состояний. Специалисты обнадеживают хорошей податливостью данного состояния к лекарственной и поведенческой терапии.

После целого ряда собеседований с маленьким пациентом врач может назначить успокоительные средства:

- чай с ромашкой, мятой, фенхелем, липовым цветом, мелиссой, пустырником, валерианой;
- гомеопатические препараты;
- препараты на основе магния: магне в6, магнерот;
- фенибут;
- пантогам, пирацетам.

Самостоятельно давать эти препараты детям нельзя, потому что каждый отдельный случай требует определённой дозировки. К сожалению, многие родители не находят нужным лечить этот недуг, а потом каются, потому что привычка детей грызть ногти приводит порой к плачевным результатам.

Педагог-психолог Сахарова Л.А.