

Консультация «А ваш ребёнок грызёт ногти?»

Многие дети проходят через эту вредную привычку, а некоторые даже не расстаются с нею и во взрослом возрасте. Воспринимать ли это как непослушание или задуматься о более глубоких причинах навязчивого действия, о поисках выхода из этого состояния для ребёнка – вот в чём стоит разобраться.

Почему дети грызут ногти? Психологи не советуют смотреть поверхностно на эту «дурную привычку». Они говорят о том, что данная проблема действительно заслуживает внимания, а не одёргиваний и хлопков по рукам. Выделено даже специальное определение для компульсивного поведения «грызения» ногтей (то есть поведения без рациональных целей, на основе непреодолимого желания, при котором выполнение действий приносит временное удовлетворение) и называется оно «онихофагия». Близкой ей является дерматофагия (когда грызут кожу).

Существуют некоторые данные исследований по этой проблематике:

- около 30% детей от 7 до 10 лет подвержены данной привычке;
- после 10 лет мальчики чаще грызут ногти, чем девочки;
- от 10 до 18 лет возрастает процент зависимых детей от данного действия до 50% (объяснением служит время «перемен», увеличение сложностей у подростков).

Чаще всего это поведение является бессознательным, импульсивным, то есть становится конкретной потребностью, возникающей в актуальной ситуации. И она должна быть удовлетворена. Впоследствии это переходит в установку. При подобном поведении у маленьких деток специалисты обычно наблюдают наличие напряжения. Причём сам малыш может и не догадываться об источнике этого напряжения, точнее, не понимать его. Привычка грызть ногти в данном случае будет играть роль самоуспокаивающую. Этот процесс в достаточной степени снижает уровень возбужденности нервной системы. Кроме успокоения, специалисты отмечают и такие аспекты этой привычки, как стимуляция и проявление перфекционизма. Стимуляция нервной системы проявляется, когда ребёнку нечем заняться. Подсознательно это действие может стать и помощником сохранить внимание, когда уже становится скучно и хочется отвлечься. А вот перфекционизм в этой привычке, более свойственен взрослым или, в отдельных случаях, детям постарше, когда человек постоянно анализирует состояние своих ногтей и «исправляет изъяны» доступным способом. Некоторые дети, исходя из своих черт темперамента, могут грызть ногти, даже если нет стресса с объективной точки зрения.

Психологами допускается диагностика этого поведения как просто плохой привычки, но в достаточно редких случаях. Существует мнение и о биологической природе привычки грызть ногти.

Ученые, на основе своих исследований на животных, предполагают, что при стрессе в мозгу усиливается активизация ранее заложенного неконтролируемого механизма «ухода за собой»: для животных это самостоятельная «стрижка (перекусывание или выдергивание) шерсти». Как бы то ни было, психологи предупреждают, что привычка грызть ногти может приводить к стыду и тревоге, и это может превратиться в замкнутый круг.

Побочные эффекты привычки грызть ногти
Если не справиться с этой вредной привычкой, то можно получить следующие медицинские последствия:

- повреждение формы пальцев и ногтевых пластин;
- приостановку здорового роста ногтей;
- кутикула и участки кожи вокруг ногтей могут быть также сильно повреждены (с проявлением кровотечения, гематом);
- околоногтевая поверхность может стать хронически болезненным участком, а также рискует быть инфицированной;
- детский организм может «атаковать» микробные и вирусные инфекции (в слюну могут попасть бактерии из-под ногтей, в том числе и бактерии из ануса);
- возможно возникновение стоматологических проблем, при повреждении дёсен.

Обкусанные ногти влекут за собой и возникновение эстетических проблем, а, следовательно, и социальных. В раннем детском возрасте это может стать причиной отстраненности более «аккуратных» деток и даже взрослых. А в более взрослом возрасте к проблемам во взаимодействии с другими людьми могут добавиться проблемы с трудоустройством и самоуважением. Рекомендации психологов: как отучить грызть ногти
Понимая достаточную серьёзность силы данной привычки и её последствий, лучше не надеяться на быстрое чудо, а подключится и своими действиями помочь малышу избавиться от этого поведения. Специалисты рекомендуют принимать следующие меры:

- следует перестать ругать ребёнка за привычку грызть ногти. Иначе нервозность, раздраженность, тревога только усилят проявления этой вредной привычки, пусть и не в вашем присутствии);
- 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; если ребёнок достаточно взрослый к наблюдению можно подключить еще и ненавязчивый разговор, стараясь мягко выяснить его состояние);

- если необходимо для остановки этого поведения снять тревогу, то важно уделять ребёнку больше внимания, ласки, постараться вместе заняться каким-то его любимым делом, а лучше прогуляться (параллельно устраняя источник тревоги);
 - достаточно взрослого малыша можно научить делать что-то своими руками (то есть занять руки и перенаправить акцент нервной системы на другую цель), пусть и с вашей помощью;
 - советуют также приобрести малышу какие-то очень приятные для рук предметы, с которыми он мог бы играть (к примеру, мягкие и трансформирующиеся мячики), или даже принести какие-то гладкие камешки и показать ребёнку, какие они приятные (хорошо, если они будут теплыми - это поможет успокоить нервную систему);
 - рекомендуют постараться 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»);
 - параллельно с устранением причин важно стимулировать малыша убрать привычную реакцию грызть ногти (можно пообещать материальное вознаграждение (например, подарить детское колечко на красивые, ухоженные пальчики или что-то другое, давно желанное); девочек советуют отвести на профессиональный маникюр – это может вызвать массу положительных эмоций, гордости и желание сохранить «красоту», или выбрать какое-то другое их любимое времяпровождение;
 - в специализированных детских магазинах или аптеках можно найти специальные лекарственные средства для детей, которые физически помогут в отучении от этой привычки (это могут быть специальные кремы, прозрачные лаки с горьким вкусом), но не забывайте пояснять, что горько становится из-за неправильных действий, а не из-за «плохого» лака, крема.
- При серьезном уровне этой проблемы стоит обратиться к специалисту для анализа и коррекции поведения. Специалисты обнадеживают хорошей податливостью данного состояния к лекарственной и поведенческой терапии.
- Привычка грызть ногти, к счастью, уже не оценивается большинством как просто прихоть или проявление плохого воспитания. Знания, терпение и желание понимания ситуации ребёнка однозначно приведут вас обоих к успеху!