**Ребенок грызет ногти**

Непреодолимое желание грызть ногти и получать от этого действия временное удовлетворение называется онихофагией. Если обгрызается кожа возле ногтей – это дерматофагия. Привычка ребенка грызть ногти – достаточно распространенная среди детей разного возраста. Часто она доставляет много хлопот родителям, и не всем им удается справиться с этой проблемой, хотя некоторые родители считают привычку совсем безобидной и надеются, что с возрастом она сама исчезнет. Но всем известно, что вредной привычкой страдают и многие взрослые. Психологи убеждены, что онихофагия не только относится к вредным привычкам, но может быть проявлением патологического состояния ребенка. Согласно статистическим данным, дети с 3 до 6 лет обкусывают ногти редко, этим страдают чаще (30 %) ребята в 7–10-летнем возрасте. Как ни странно, в подростковом возрасте еще больше растет число любителей погрызть ногти – до 45 % подростков, среди которых больше мальчиков.  Объясняется это увеличением числа сложностей и проблем в переходном возрасте. Поэтому родителям не стоит надеяться, что ребенок подрастет и бросит сам эту привычку. С ней надо бороться – и чем раньше, тем лучше. Причины появления привычки У детей может быть целый ряд причин возникновения привычки: в состоянии тревоги; в период депрессии; от недовольства собой; во время нервного перенапряжения; в подражание кому-либо; от скуки; боязнь обстригания ногтей. Психологи считают, что привычку грызть ногти следует отнести к так называемым нервным привычкам, как и привычку грызть карандаш или ручку, крутить свои волосы или наматывать их на палец в состоянии депрессии или тревоги. Это некий способ выражения эмоций и чувств ребенка. Некоторые специалисты расценивают это вредное занятие как способ «грызть себя», винить себя в душе за что-либо. Поводом для самотерзания могут выступать упреки родителей в чем-либо, родительское давление и понукание к нежеланному занятию, сравнение с другими детьми. Если такая привычка появляется в раннем возрасте, то причиной могла стать любая стрессовая ситуация: отучение от соски, семейные скандалы или развод родителей. Ребенок может очень болезненно переживать ощущение своей ненужности и одиночества. Только спокойная благоприятная атмосфера в семье, общение членов семьи без криков, не на повышенных тонах, внимание и любовь родителей могут исправить положение. В противном случае успеха добиться практически невозможно. Взаимопонимание и гармоничные семейные отношения способны избавить ребенка от вредной привычки лучше любого другого метода. Частота появления привычки грызть ногти в 6–7 лет свидетельствует о переживаниях ребенка, связанных со школой. Трудности с усвоением программы, выполнением школьных заданий, несложившиеся отношения с ровесниками – далеко не полный перечень стрессовых ситуаций для  возникновения чувства недовольства собой и развития вредной привычки. Внутренний мир детей сложен и многогранен. Чувство неуверенности в себе, подкрепляемое обвинениями со стороны родителей или учителей, острые переживания по поводу своих неудач – вот та почва, на которой может базироваться дурная привычка как способ самоуспокоения. Отгрызая ногти, ребенок предпринимает попытки самостоятельно избавиться от напряженности и дискомфорта внутри себя, зачастую не получив поддержки от родителей. Помимо успокоения, онихофагия может служить и стимулятором нервной системы, когда ребенку становится скучно, и он подсознательно пытается сохранить внимание на чем-либо, когда хочется отвлечься. Наказания родителей (физические и психологические), напряженный семейный микроклимат, длительный просмотр телевизора также могут поддерживать плохую привычку. Некоторые дети неосознанно выражают с помощью обгрызания ногтевых пластинок чувство злости, агрессии, а у некоторых так проявляется желание позлить родителей. Кстати, причиной онихофагии может стать некачественный уход за ногтями и руками малыша. Если после подстригания ногтей остались заусенцы, ребенок будет стараться удалить их зубами. Некоторые мамы стремятся обрезать ногти очень коротко, а поскольку такая процедура может стать неприятной для ребенка, он постарается избежать ее впредь, и поэтому отгрызает и ногти, и кожу возле них. У детей старшего возраста в этой плохой привычке может проявляться перфекционизм: они анализируют состояние своих рук и ногтей и исправляют «изъяны» таким примитивным способом. Не следует поверхностно относиться к этой проблеме, отделываясь хлопками по рукам и замечаниями или нравоучениями. Они бесперспективны, т. к. поведение ребенка импульсивное, бессознательное. Оно становится потребностью и переходит в установку, фиксируется в головном мозгу. Обгрызание ногтей может являться и проявлением невроза навязчивых действий. В этом случае невролог может назначить комплексное лечение медикаментами и дает советы по поведению родителей с ребенком. В редких случаях психологи рассматривают такое поведение ребенка как просто плохую привычку. Хорошо зная своего ребенка и наблюдая за ним в разное время, можно проанализировать ситуации, в которых ребенок грызет ногти, и определить причину возникновения привычки. Только установив обстоятельства ее появления, можно предпринимать дальнейшие шаги по ее устранению.

В чем вред дурной привычки? Осложнениями онихофагии могут быть: искажение формы ногтевых пластинок, которую невозможно потом исправить; повреждение формы пальцев; остановка здорового роста ногтей; заусенцы и обкусанная кожа на пальцах может воспаляться и нагнаиваться; болезнетворные микроорганизмы из-под ногтей проникают через рот в пищеварительный тракт и вызывают кишечные инфекции; яйца глистов, попадая также через рот, вызывают глистные инвазии; развитие стоматологических проблем: постоянная нагрузка на один зуб приводит к воспалению (похожему на пародонтит) и расшатыванию зуба; лечить возникшее осложнение у детей сложно; неэстетичная привычка вызывает насмешки сверстников; привычка может остаться на всю жизнь и создать проблемы в общении с другими людьми и даже с трудоустройством. На заметку Недобор веса у детей: причины и симптомы Вес – один из основных показателей здоровья ребенка. При недоборе веса ребенок вялый, с бледной кожей, возможны анемия, рахит, иммунодефициты, задержки развития Как же отучить? Родители должны понимать силу привычки и ее зависимость от ситуаций. Надеяться на мгновенное чудо, быстрое достижение результата не стоит, надо помочь ребенку справиться с этим навязчивым действием. Следует понаблюдать за ребенком и выяснить, какие ситуации провоцируют проявление у него онихофагии. Определив их, надо постараться изменить ситуацию, а не ребенка.

***Рекомендации психолога:***

**Чаще всего причина нежелательной привычки у ребенка кроется в их поведении или ошибках воспитания**.

Психологи рекомендуют  применять такие методы:

Во-первых, надо перестать ругать ребенка за эту плохую привычку: этим создается еще большая напряженность. Нервозность, раздраженность только усилят проявления привычки, хоть и не в присутствии родителей. Не относитесь к дурной привычке сына или дочки как к трагедии: чрезмерно бурная реакция родителей может стать очередным стрессом, и ребенок будет обкусывать ногти еще чаще и больше. А некоторые дети, осознав, что эта привычка вас раздражает, будут использовать ее в качестве мести или своеобразного протеста против какого-либо (не устраивающего его) решения. И тогда привычка укоренится на многие годы. По мнению психологов, даже в 3-летнем возрасте запреты действуют как бы наоборот, но не из-за вредности малыша – дело тут в самооценке и гордости. Они-то и не позволяют любимому чаду согласиться с вашим требованием. Более того, ребенок будет использовать привычку как оружие мести родителям за постоянные упреки или наказания. Родителям следует изменить свою реакцию на привычку. Не следует давить на ребенка. Упреки, угрозы и запреты в этих случаях неэффективны. Скорее отказ от таких методов воздействия приведет к желаемому результату.

Любовь и ласка – лучшие способы снятия напряжения. Никогда не следует повышать на ребенка голос и тем более нельзя обзывать его обидными словами! У детей - легкоранимая душа, они воспринимают все слишком близко к сердцу. От указаний в приказном порядке толку не будет. В спокойной обстановке (а если позволяет возраст, то в доверительной, ненавязчивой беседе) нужно попытаться выяснить, что больше всего беспокоит и тревожит ребенка, и вместе с ним поработать над минимизацией причин. Важно для устранения тревожного состояния ребенка уделять ему больше внимания и ласки, постараться вместе с ним заниматься его любимым делом, играми, бывать вместе на прогулках и др. Кстати, это поможет безболезненно сократить время, проводимое у компьютера или перед телевизором, ведь и длительный просмотр телепрограмм может быть проявлением чувства одиночества и незащищенности.

Можно попытаться выработать у ребенка привычку занимать руки чем-то другим (незаметно сжимать и разжимать кулачки, например; несколько раз глубоко вдохнуть; потереть в руке подобранный вами гладкий небольшой камушек) во время волнения и тревоги. Это поможет  переключить нервную систему на другую цель и успокоиться, снять напряжение. Таким несложным способом можно перехитрить мозг, в котором уже зафиксирован способ успокоения. Ребенка следует убедить, что вы поможете ему справиться с любой его тревогой или страхом, следует лишь прийти к вам и рассказать о них. Если нет возможности контакта с родителями в момент тревоги, можно посоветовать ребенку заняться рисованием, чтобы он мог успокоиться.

С девочками постарше можно заняться рукоделием, лепкой, бисероплетением – это и руки займет, и нервную систему переключит на другую цель, и успокоит. Помимо устранения причины волнения можно стимулировать ребенка на борьбу с привычкой, мотивировать его на успех: подарить детское колечко на его красивые пальчики или что-либо другое (давно желанное) в случае целых, не обкусанных ноготков. Девочке можно сделать профессиональный (декоративный) маникюр, чтобы у нее возникло желание сохранить подольше его красоту. Не забудьте похвалить ребенка и обратить внимание на красивые ногти и пальцы. В зависимости от пола и возраста найдите убедительные доводы и примеры вреда такой привычки: потеря красоты рук (для девочек), повод для насмешек (для мальчиков) и др.

Желательно добиться того, чтобы ребенок сам захотел избавиться от дурной привычки. Ребенок, а тем более мальчик, должен иметь возможность иногда выражать свою агрессию: играть в ковбоев или индейцев, принимать участие в спортивных соревнованиях.

В конце концов, можно купить в аптеке специальный лак «Некусайка», который имеет горький вкус и поможет выработать неприятные рефлекторные ощущения от откусывания ногтей. В отличие от перца или горчицы лак водой не смывается. К тому же в состав лака входят  микроэлементы и витамины, которые помогут восстановиться поврежденным ногтям. Лак для детей безвреден. Каждые 3 дня надо удалять старый слой лака и наносить новый. Если лак не будет обновляться, то ноготь перестанет горчить и привычка возобновится.

Ребенка старшего возраста можно попробовать научить технике релаксации, расслабления: представлять («показывать себе») в моменты волнения и напряжения картинки с природой или воспоминаниями о своем счастливом событии. Такой метод поможет снять напряжение и успокоиться. Почаще хвалите и подбадривайте ребенка. Это добавит ему уверенности в себе, поможет легче справляться с каким-либо волнением и тревогой.

Чаще всего причина нежелательной привычки у ребенка кроется в их поведении или ошибках воспитания.

При наличии признаков невроза навязчивых поведений (подергивание ногой, приглаживание волос, нервные тики и др.) следует обратиться к неврологу и провести курс лечения назначенными лекарственными средствами. Но ни в коем случае нельзя заниматься самолечением!

Привычка ребенка грызть ногти беспокоит многих родителей, и они спешат от нее избавиться любыми путями, но быстро. Одни мажут пальцы горчицей или перцем, другие бинтуют их или надевают перчатки, заклеивают пластырем, третьи наказывают детей. Решение отучить ребенка обгрызать пальцы или ногти, конечно же, правильное. Разумеется, легче этого добиться сразу же после обнаружения вредной привычки, а не через несколько лет. Но при этом нужно проявить терпение и спокойствие. Чаще всего это далеко не легкий процесс. Но ругать или наказывать за это ребенка нельзя! Часто ребенок грызет ногти автоматически, даже не замечая этого. Попытайтесь сами понять, что именно чаще всего вызывает стресс у ребенка, с которым он пытается справиться таким путем. Специалисты считают привычку грызть ногти результатом стресса, психологической травмы (развод родителей, частые ссоры в семье, отсутствие налаженного контакта со сверстниками и т. д.).  В результате появляется чувство незащищенности, своей ненужности, занижается самооценка. На самотек пускать ситуацию нельзя.

Если испробованы все методы или же в случае других проявлений навязчивых действий, следует обратиться к врачу – педиатру или неврологу. Чувство тревоги и напряжения помогут снять лекарственные препараты.