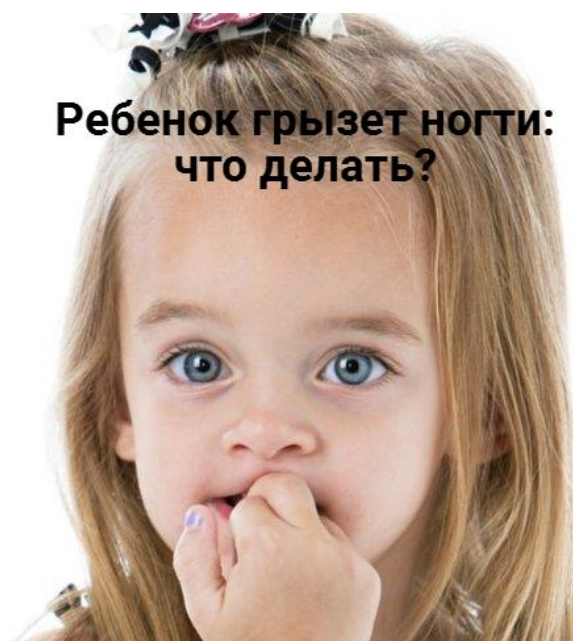


Привычка грызть ногти может носить как временный, так и постоянный характер. Около 30% детей грызут ногти в возрасте от 6 до 10 лет, со временем их процент только увеличивается. Так, например, по данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), практически 50% подростков в возрасте от 10-17 лет имеют эту дурную привычку, и около 15% взрослого населения. Эти данные подтверждают распространенность данной привычки.



Обгрызенные ногти выглядят не эстетично, потребность в этом действии может сигнализировать о наличии у ребенка проблем со здоровьем, как физиологического, так и психологического характера. Некоторые специалисты считают, что это не привычка, а скорее всего, навязчивое состояние, представляющее собой непроизвольные мысли, нежелательные идеи, которые возникают периодически, время от времени. В медицине такое расстройство называется онихофагия (навязчивое обкусывание ногтей).

Взрослому человеку легче контролировать этот процесс, ребенку сложнее справиться с привычкой.

Игнорирование проблемы может привести к ухудшению психологического самочувствия ребенка.

## **Вредная привычка или заболевание**

Многие родители считают, что привычка грызть ногти не вредит здоровью и со временем пройдет сама собой. Поэтому они не предпринимают никаких мер. Однако это не просто безобидная привычка, если своевременно на неё не обратить внимания, она может стать причиной развития серьезных последствий. Частое разгрызание ногтей может вызвать воспаление. Слюна разъедает кожу, провоцируя раздражение. Когда малыш грызет ногти, портится не только их внешний вид, через руки в рот попадают болезнетворные бактерии, из-за которых он может заразиться простудой и даже серьезным желудочным вирусом. Также стоматологи предупреждают, что из-за такой вредной привычки могут повредиться зубы, в худшем случае может возникнуть гингивит (заболевание десен).

Привычка грызть ногти особенно опасна по причине распространения инфекции, которую ребенок может занести вместе с грязью из под ногтей.

Чаще всего онихофагия наблюдается у детей в конкретные возрастные периоды: от 4 до 6 и от 12 до 15 лет.

Для ребенка может быть неважно, как выглядят его ногти, также его может не остановить даже боль, которая возникает из-за повреждения кожи вокруг пальцев. Чтобы помочь ребенку избавиться от этой привычки, необходимо сначала определить причину её появления.

### **Причины появления привычки**

Повод к такому поведению может исходить из физиологических или психологических сфер жизни. Так почему же дети и взрослые грызут ногти? Одна из основных причин – это стрессовое состояние. Испытывая стресс, ребенок старается отвлечься от проблем, тем самым неосознанно начиная грызть ногти. Нервное напряжение накапливается внутри него и по итогу может обернуться появлением вредной привычки. Спровоцировать такое поведение могут разные ситуации, к примеру, первое посещение детского сада, поступление в школу, когда у ребенка трудно проходит процесс адаптации. Основными причинами появления тревожности и стресса являются: чувство неуверенности в себе, низкая самооценка,

К другим психологическим причинам развития онихофагии относятся:

1. *Наличие внутренней тревожности.*
2. *Отрицательный психологический климат внутри семьи.*

3. *Чрезмерная нагрузка* ведет к повышенной утомляемости ребенка. В свою очередь он не может справиться с ответственностью, свалившейся на него, из-за чего возможно развитие невротических привычек.
4. *Негативный пример*, дети могут начать подражать своим родителям или старшим ребятам.
5. *От скуки* или, например, во время просмотра мультфильмов, не зная чем себя занять, ребенок невольно начинает грызть ногти.

К физиологическим причинам появления привычки грызть ногти относятся:

1. *Отлучение от груди*, из-за чего ребенок начинает сосать палец, что в старшем дошкольном возрасте может перерасти в другую привычку – обкусывание ногтей.
2. *Наличие заусенец*. Если кутикула неровная, она может вызвать дискомфорт у ребенка, мешать ему, чтобы исправить ситуацию он пытается убрать её, обгрызть. Также дети любят подравнивать свои ноготки с помощью зубов.

### **Методы борьбы с привычкой**

Привычка грызть ногти может очень легко возникнуть, но избавиться от нее будет достаточно проблематично. Постоянное одергивание, угрозы, наказания не помогут решить проблему, действовать необходимо аккуратно, спокойно, стараясь не создавать тревожные ситуации для ребенка. Придерживаясь следующих советов, вы сможете вашему малышу без последствий избавиться от вредной привычки.

Рекомендации общего характера, помогающие ребенку справиться с тревожным состоянием:

- Создайте дома благоприятную атмосферу, не высмеивайте проблему ребенка, исключите из общения крики, наказания.
- Попробуйте предложить ребенку более безопасные способы снятия стресса, вы можете приобрести специальный стрессовый мячик (игрушку), разучить с ним приемы снятия напряжения. А чтобы чем-то занять ручки скучающего малыша, поиграйте с кинетическим песком, пластилином.
- Не забывайте отмечать успехи ребенка, похвалите словами, можно сделать небольшой подарок, сходить куда-нибудь. Но не рекомендуется его ругать, если вдруг он сорвется, не делайте из этого катастрофу.
- Сохраняйте близкий контакт, уделяйте время ребенку, не забывайте узнать, как прошел у него день, нужна ли ему какая-либо помощь с уроками.

### Специальные рекомендации:

- Понаблюдайте за ребенком, в какие именно моменты он тянет руки в рот, какие ситуации предшествуют этому, необходимо определить, что может его беспокоить. Постарайтесь исключить стрессовые ситуации из его жизни.
- Заведите разговор с сыном/дочкой, объясните, что грызть ногти вредно, в качестве примера, вы можете показать картинки с микробами, которые есть на наших руках. Попытайтесь донести до ребенка, что эта привычка может быть опасной.
- Приучайте детей ухаживать за своими ноготками, можно приобрести маникюрный набор. Сделайте эту процедуру приятной для ребенка, без применения силовых методов, распарьте его ручки, поиграйте с ним. Не забудьте отметить то, какими красивыми и чистыми стали его ноготки.
- При желании, вы можете приобрести в аптеке специальный безопасный лак, который имеет неприятный горьковатый привкус. Он может помочь избавиться от привычки, т.к. как только ребенок потянет пальцы в рот, он ощутит сильную горечь во рту. Лак бесцветный, поэтому его можно применять не только для девочек, но и для мальчиков.

Будьте готовы к тому, что один разговор или заклеивание ногтей пластырем, не помогут избавиться от привычки, которая формировалась длительное время.

### Рекомендуемая литература для родителей

1. Виноградова Е. – «Вредные привычки. Читайте вашего ребенка, как книгу. Маленькие подсказки для родителей».
2. Лерман А.Г. - Вредные привычки. 3-10 лет. 50 способов борьбы с ними (набор из 50 карточек).