

Что делать, если ребенок грызет ногти?

Нередко привычка грызть ногти воспринимается обществом как дурная, но это не так. В большинстве случаев различные привычки: обгрызание ногтей, сосание пальцев, ковыряние в носу и другие носят патологический непроизвольный характер, который ребенок не способен контролировать, это чаще всего навязчивое поведение, которое возникает в силу различных факторов. Это может быть от недостатка положительных эмоций, их разнообразия и насыщенности, от невозможности ребенком открыто высказать свои переживания и чувства, а также в силу элементарного подражания за действиями взрослых.

Грызение ногтей чаще встречается у девочек, чем у мальчиков, преимущественно проявляясь в возрасте 5-7 лет. Грызение носит автоматический характер, проявляется в моменты наибольшего волнения. Например, ребенок с нетерпением ожидает начала любимого мультфильма, перед выступлением на детском утреннике. У ребят с подвижной нервной системой, у энергичных и активных возникает значительно чаще.

Родителю нужно понимать, что ваш контроль не позволяет моментально решить данную проблему, тем более окрики, угрозы наказания, потому как дети не замечают того, как начинают грызть ногти.

Для того, что снизить риск возникновения сильного волнения у вашего ребенка, вследствие чего он будет грызть ногти, необходимо:

1. Повышать самооценку ребенка – создавать различные ситуации успеха, общаться уже с самого маленького возраста тепло и по-дружески, уважать желания и мнения ребенка, создавать комфортный микроклимат в семье, что ребенок рос уверенным в себе и уравновешенным.
2. Обучать способам контроля своего поведения – через беседы рассказывать о правилах и нормах поведения, читать поучительные рассказы, сопровождая их разъяснениями.
3. Научить ребенка расслабляться. Ребята, которые сильно волнуются, тревожатся сталкиваются с тем, что становятся зажатými, скованными по многим группам мышц. Отлично подходят в данном случае массаж, легкая гимнастика, дыхательные тренировки, минутки смеха, прослушивание спокойной музыки, а простое родительское объятие снижает кровяное давление и уменьшает количество гормонов стресса.

Существует несколько действенных способов отучения от привычки грызть ногти. Они показали себя как продуктивные, но каждому ребенку нужно подобрать тот, который поможет именно ему.

1. «Мавала стоп» - наиболее распространенное средство, оно абсолютно безвредное, после нанесения которого, ногти становятся горьковатого вкуса. Необходимо наносить всякий раз после мытья рук. Ребенок, всякий раз начиная грызть ногти, останавливается от того, что чувствует неприятный вкус. В качестве альтернативы этого средства используется сок алоэ вера, который также имеет горький вкус.

Бывает и так, что несмотря на неприятный вкус, ребенок продолжает свою привычку, тогда стоит выбрать другой способ избавления от грызения ногтей.

2. Ногти всегда должны быть коротко и аккуратно подстрижены, чтобы у ребенка не возникало желания отгрызть острый уголок ногтя. Девочкам можно попробовать красить ногти бесцветным лаком, делать детский маникюр, ногтевой детский дизайн, прививая ухоженный внешний вид рук и ногтей.

3. Метод резиновых браслетов. Дети-подростки могут носить на руке мягкий резиновый браслет, которым будет щелкать по руке тогда, когда начнет грызть ногти. Благодаря этому способу, дети самостоятельно учатся контролировать свои привычки.

4. Способ отучения путем наклеивания лейкопластыря на ногти. Обычно ребенку заклеивают один ноготь и объясняют, что его грызть нельзя. Со временем заклеиваются все ногти. При этом лейкопластырь регулярно меняется, а ребенок отучается от привычки грызть ногти.

Помните, что рано или поздно большинство детей перестают грызть ногти.