

Что делать, если ребёнок грызёт ногти?

Вредные привычки ребенка вызывают тревогу у родителей. Это вполне обоснованно, ведь часто они сохраняются в старшем возрасте и даже переходят во взрослую жизнь. Избавиться от них крайне непросто. И если на малыша, который, например, грызет ногти, смотрят снисходительно, то взрослый человек будет вызывать, по крайней мере, недоумение. Специалисты советуют не пускать ситуацию на самотек, а начинать действовать сразу. Действия взрослых должны быть целенаправленными и настойчивыми, но в то же время мягкими, чтобы не усугубить проблему и не нанести ребенку психологическую травму.

Почему обгрызание ногтей считается вредной привычкой

Доктор Комаровский считает, что любые вредные привычки формируются как многократно повторяющаяся последовательность каких-то действий. Со временем мозг перестает управлять ими, эти действия становятся рефлексными. Сам того не желая и не замечая, ребенок тянет руки в рот, дергает себя за мочку уха, теребит волосы, раскачивает ногами, ковыряется в носу. Опасность в том, что из детских привычек формируется характер взрослого человека, которого отучить гораздо сложнее, чем малыша.

Вредными считаются те действия, которые способны нанести вред. В привычке грызть ногти врачи также видят опасность по ряду причин:

Ногти несут защитную функцию, предохраняя кончики пальцев, наиболее уязвимые участки, от повреждений. Постоянное их обгрызание под самый корень ведет к тому, что кожа на пальцах становится очень тонкой и чувствительной. Это грозит травмами и воспалительными процессами не только кожи вокруг ногтевой пластинки, но и более глубоких слоев.

Внешний вид и цвет ногтей постепенно меняется, они становятся ломкими, сильно слоятся, деформируются, у некоторых детей и вовсе перестают расти.

В трещинки и ранки из ротовой полости попадают болезнетворные микроорганизмы, которые могут вызвать воспаление и заражение. Если бактерии попадут в кровоток, это вызовет серьезные заболевания, вплоть до сепсиса.

Гораздо чаще происходит наоборот. Грязь из-под ногтей, где активно размножаются попавшие туда вирусы и бактерии, ребенок, когда грызет ногти, проглатывает. Также высок риск заражения глистами.

Ногтем ребенок нередко травмирует мягкие ткани во рту, вызывая тем самым стоматит. Повреждение зубной эмали ведет к разрушению зуба.

Хотя до 18 лет не принято ставить психиатрические диагнозы, врачи однозначно считают привычку грызть ногти расстройством, которое даже получило медицинское название – онихофагия.

Почему дети грызут ногти

В большинстве случаев специалисты сходятся во мнении, что развитию вредной привычки способствует стресс у ребенка, подавленное состояние. Такое наблюдается при конфликтах в семье, во время адаптации к детскому саду или школе, при смене места жительства или образовательного учреждения. У подростков такая привычка развивается на фоне разногласий с родителями и друзьями, переживаний по поводу первых симпатий и влюбленности.

Доктор Комаровский считает, что в некоторых случаях привычка грызть ногти развивается из другой вредной привычки – сосать пальцы, которая, в свою очередь, возникает из-за неудовлетворенности в сосательном рефлекс у малышей (например, ребенка рано отняли от груди, в период отучения от пустышки).

Существуют и другие причины психологического и педагогического характера: Дурной пример. Если папа или мама, кто-то из родственников или ближайшего окружения (в детском саду, в гостях) при малыше грызут ногти, вскоре можно заметить, как ребенок стал тянуть пальчики в рот. В семье с двумя, тремя и более детьми практически все они будут грызть ногти, так как достаточно одному продемонстрировать это занятие, «заразятся» и другие.

Аутоагрессия, то есть осознанное или неосознанное причинение вреда самому себе. Догрызая до мягких тканей, ребенок не остановится, несмотря на боль, будет обдирать ногтевую пластинку вместе «с мясом».

Соппротивление контролю со стороны взрослых. Происходит это, как правило, в переходные периоды: в 3-5-летнем или подростковом возрасте.

Недостаточная гигиена. Если родители редко стригут ногти ребенку, они мешают, задевают за предметы, доставляют множество неудобств. Иногда пластинка слоится и ломается из-за травмы или нарушения обмена веществ. Не умея пользоваться ножницами, ребенок не придумывает ничего лучше, чем грызть торчащие ноготки. Достаточно быстро это перерастает в привычку.

Чрезмерная сосредоточенность на чем-либо. Можно заметить, что ребенок усиленно грызет ногти, решая сложную задачу, читая книгу, просматривая телевизор или играя в компьютерную игру.

Чаще всего ногти начинают грызть в 4-5-летнем возрасте, реже – малыши 2-3 лет. К подростковому возрасту привычка сохраняется практически у половины таких детей. Как только родители заметили обгрызанные ногти или застали чадо за этим занятием, следует принимать меры. Чем старше ребенок и запущеннее состояние, тем сложнее от него избавиться.

Как отучить от вредной привычки

Если родители не обратили внимания на то, что ребенок грызет ногти, хотя бы один раз, это действие будет восприниматься как вполне «легальное». Именно поэтому следует постоянно следить за привычками малыша и не допускать того, чтобы он сосал пальцы, тербил волосы, болтал ногами или грыз ногти.

Многие современные педиатры вообще сходятся во мнении, что не следует разрешать ребенку держать руки во рту. Часто мамы не обращают на это внимания в период прорезывания зубов, когда малыш таким образом чешет десенки. Но существует масса современных приспособлений для этих целей – от прорезывателей до специальных игрушек, которые предполагается дезинфицировать и давать ребенку.

Следует сесть и поговорить с малышом. Не важно, сколько ему лет, говорить нужно, как с взрослым. Важно четко и аргументировано объяснить ему, почему грызть ногти нельзя и даже опасно. Ребенок должен знать, что именно он делает неверно, чем это грозит конкретно ему. Возможно, в разговоре удастся выяснить причину такого поведения.

Если обгрызание ногтей уже стало рефлексорным, придется подумать и выбрать правильную тактику коррекции поведения. Борьба с вредной привычкой должна быть целенаправленной, давать слабину нельзя ни в коем случае.

Уход за руками ребенка

Родители должны выработать привычку ежедневного ухода за руками и ногтями своего ребенка. Ноготки следует стричь очень коротко, при необходимости подпиливать их, убирая загибы, отломки, заусеницы, чтобы у малыша не возникало соблазна что-то оторвать или отгрызть.

Для юных модниц очень действенным оказывается красивый маникюр мамы, который она сравнивает с некрасивыми обгрызанными ногтями дочки. Для демонстрации разницы можно взять ножнички и пилочку, обработать ноготки, возможно, покрыть лаком, желательно ярким. Иногда это срабатывает с первого раза. Если же не помогло, через день-два ногти снова погрызаны, следует их просто обработать, но не красить. Накрасить только в том случае, когда после очередного осмотра они окажутся невредимыми.

Важно: Для детского маникюра следует выбирать только специальные детские лаки, которые не содержат ацетон.

Параллельно, если есть необходимость, следует заняться укреплением ногтевой пластины ребенка, чтобы они не слоились и не отламывались. Для этого важно пересмотреть питание малыша, обогатив его продуктами с большим содержанием кальция, витаминов и минералов. При необходимости посоветоваться с педиатром о приеме поливитаминов. Для ребят постарше в аптеке можно приобрести специальные лаки для укрепления или сходить к косметологу и провести укрепление ногтей акриловой пудрой.

Специальные приспособления и препараты

Некоторые дети выгрызают ногти далеко за свободный край, как говорится, «с мясом». В этом случае поможет только обматывание кончиков пальцев специальным лейкопластырем. Так ребенок не сможет добраться до пластинки. Совсем малышам можно надеть рукавички-антицарапки, которые мягко фиксируются на запястье. Пара недель таких ограничений для многих заканчивается успешным отучением от дурной привычки. Конечно, ребятам, посещающим детский сад, а тем более школьникам, такие методы не подойдут.

Для них можно попробовать специальный лак для ногтей, например, «Некусайка», «Belweder». Безобидный для детского здоровья, но горький на вкус, он приводит к тому, что ребенок вовсе перестает тянуть в рот пальцы. Лак помогает на начальной стадии онихофагии, если же привычка прочно укоренилась, скорее всего, средство окажется бессильным.

Создание психологического комфорта

Для расслабления при перенапряжении и стрессовых ситуациях подойдет массаж, водные процедуры, длительные прогулки на свежем воздухе, успокоительный чай на травах, которые посоветует педиатр. Нужно проводить с ребенком как можно больше времени, ограничивая время просмотра телевизора и компьютерных игр. В моменты, когда он занят сам или с родителями чем-то интересным, можно заметить, что он «забывает» грызть ногти. Отучить такого ребенка можно, постоянно отвлекая его от этого занятия.

Иногда бывает и так, что ребенку не хватает именно этих повторяющихся действий. Девочкам заменить привычку грызть ногти можно, например, вязанием крючком или плетением из бисера, вышиванием, другими видами рукоделия. Мальчикам предложить собирать конструктор, какие-то мелкие детали, заняться робототехникой. Это не только вырабатывает умение сосредоточенности на руках, но и помогает понять, что пальцы - весьма важный инструмент, который следует беречь. Ранка и воспаление из-за плохой привычки ведут к сильной боли, потери чувствительности и временной нетрудоспособности, когда ребенок не сможет заниматься любимым делом. Некоторым подходит так называемое действие-замещение. Например, при просмотре телевизора или чтении книги поставить перед ребенком семечки, орешки, любимые фрукты, овощи. Хорошо помогают «занять» руки игрушки-антистресс, которые вполне можно смастерить совместно из натуральных материалов, наполнив их рисом, горохом или гречкой.

Психологи советуют учить малыша выражать свои эмоции, всегда говорить с ним, узнавая, в чем причина его волнений, помогать решать трудные ситуации. Тогда накопленное внутреннее напряжение не будет выливаться в плохие привычки. Помогут и некоторые психологические приемы, например, дыхательная гимнастика, медленный счет до 10 на выдохе и так далее.

Обучающие методики

Особо впечатлительным детям помогает «одуматься» и навсегда отказаться от дурной привычки демонстрация того, к чему она ведет. Следует выбрать несколько наиболее устрашающих картинок, примеров негативных последствий обгрызания ногтей, сопроводив их неутешительными комментариями.

Малышам можно рассказать сказку о двух товарищах, один из которых грыз ногти, а у другого такой привычки не было. Детками постарше почитать медицинскую энциклопедию о вредных бактериях и глистах, посмотреть познавательные мультфильмы или медицинские передачи. Если есть возможность, рассмотреть под микроскопом подногтевую грязь, обязательно сделать акцент на том, что все это оказывается внутри, как только руки попадают в рот.

Чего нельзя делать

Бабушки пользовались аналогом современного безопасного горького лака: горчицей или красным перцем, которыми натирали кончики пальцев малышу. Следует понимать, что вместо рта ребенок вполне может потерять глаза, и тогда ожог слизистой обеспечен.

Перепробовав все методы и не получив результата, в отчаянии родители пытаются воздействовать наказаниями. Если вспомнить, что в большинстве случаев причиной дурной привычки является стресс, можно понять, что грубое одергивание, шлепки по рукам и губам не решат проблему, напротив, только усугубят ситуацию. Действовать нужно настойчиво, но достаточно мягко.

Если, несмотря на все старания, ребенок продолжает не просто грызть ногти, а делает это с некоторым остервенением, следует обратиться к неврологу. Вполне возможно, такая привычка является предшественником синдрома гиперактивности и дефицита внимания, который в будущем может вылиться в серьезные проблемы, а на начальной стадии вполне поддается коррекции.

