

Как можно отучить ребенка грызть ногти?

Как можно отучить ребенка грызть ногти? У многих детей есть вредные привычки, и нередко они обгрызают ногти. Однако родители этой проблеме не уделяют особого внимания, думают, что все это пройдет с возрастом. Некрасиво, когда малыши обкусывают ногти, но еще у таких детишек в связи с вредной привычкой могут возникнуть проблемы со здоровьем и с социальной адаптацией, в большинстве случаев эта привычка является симптомом невроза или стресса. Но почему ребенок грызет ногти?

Мнение психологов

Многие психологи полагают, что желание грызть ногти либо возникающие другие вредные привычки – это отражение эмоций и чувств ребенка в буквальном смысле. Ребенок в мыслях просто ругает себя за что-либо. Это могут быть родительские упреки с явным давлением на малыша, замечания или упреки. Родители хотят, чтобы он вел себя хорошо, как они желают: чтобы читал книги, когда ему не хочется это делать, убирать игрушки, помогать по дому, либо когда пытаются мама или папа пытаются сравнивать ребенка с другими детьми. Но, не только родительские упреки становятся причиной появления вредной привычки. Часто бывает, что малыши не довольны собой, и за какие-либо провинности как бы наказывают себя. Причиной могут стать и переживания ребенка связанные с детским садом или школой, из-за проблем социального становления дети начинают обкусывать ногти. Это поведение малыша не остается незамеченным, и любой родитель старается своего ребенка избавить от такой вредной привычки.

А если не избавиться от привычки?

У этой привычки бывают последствия или осложнения, которые можно относительно условно разделить на несколько групп. Такая привычка, во-первых, влияет на социальную адаптацию ребенка, среди сверстников такие дети подвергаются насмешкам и упрекам. В дальнейшем от этой вредной привычки ребенок не может избавиться, и даже взрослея, такие люди продолжают от нее страдать и не отдают себе отчет в том, что они делают. Это

отталкивает других людей от общения с подобными как детьми, так уже и взрослыми людьми.

Во-вторых, ногтевые пластинки приобретают неправильную форму, о росте здоровых ногтей можно забыть, у ребенка появляются постоянные заусенцы на пальцах рук. Покусанная кожа вокруг ногтей воспаляется, в нее проникает инфекция. Да и здоровья ребенку не прибавит постоянное проглатывание содержимого, которое скапливается под ногтями. Там может накапливаться много болезнетворных микробов и грибков, яйца глистов, отшелушенный эпителий и прочее. И это все попадает в рот, а потом и в кишечник ребенка. нередко такие дети страдают от пищеварительных расстройств и кишечных инфекций.

В-третьих, у ребенка появляются стоматологические проблемы. Если постоянно давить на один и тот же зуб, в комплексе тканей или пародонте, который выполняет функцию амортизатора, может развиваться воспаление. Такое воспаление похоже на пародонтит, десна опускается и при интенсивном и частом воздействии появляется подвижность зуба. Из-за анатомических и физиологических особенностей ребенка, лечение этой проблемы затруднено.

Как отучить ребенка от вредной привычки?

Надо помнить, что сразу от привычки грызть ногти карапузу избавиться не получится. Необходимо время и терпение, чтобы ребенок мог избавиться от нее. Психологами замечено, что ругать за эту привычку ребенка нельзя, тем более нельзя шлепать по рукам, это только усугубляет ситуацию и малыш обвиняет себя в беспомощности. Родителям необходимо задуматься о том, что беспокоит малыша, когда он начинает обгрызать ногти. Как только причина станет известна, следует работать над ее устранением. Процесс этот не легкий и не быстрый. Иногда, причина может быть в дефиците внимания, и ребенок пытается привлечь внимание к себе, но если он не получает его, то эта привычка начинает его успокаивать.

Если малыш подвержен стрессу или у него тревожное настроение, то ему необходимо уделять как можно больше внимания, проявлять заботу и

которое ему понравится. Занятия необходимо связать обязательно с рукоделием, рисованием, лепкой. Благодаря чему, нервная система переориентируется на другую цель, и ребенок забудет о вредной привычке.

Бывают случаи, когда необходима помощь психолога, который во время сеанса старается научить ребенка заменять вредную привычку на полезную, например, рисовать эмоции, свои тревоги и ощущения. Когда ребенок рисует, доктор начинает задавать наводящие вопросы, поэтому ребенок рассказывает о своих тревогах и опасениях, не задумываясь об этом.

Еще методы

Срабатывает иногда и мотивация, например, исполнение заветной мечты при отказе от этой привычки. Чем желаннее предмет, тем вероятнее успех. Для девочек можно применить универсальный метод, вместе с мамой сделать маникюр. Маме, за несколько дней до намеченной даты, рекомендуется заострять внимание на уходе за своими ногтями. У ребенка после процедуры появится только одно желание – сохранить красоту своих ногтей подольше, а родителям необходимо доходчиво объяснить малышке, что привычка грызть ногти, портит их. Кроме того, эта процедура улучшит настроение ребенка.

Решение проблемы с применением медикаментов

Но если ничего не помогает, то можно применять более серьезные методы. В детских магазинах и аптеках продаются специальные кремы и лаки, которыми необходимо покрывать ногти. У них весьма неприятный, горький вкус, поэтому, у малыша вырабатывается рефлекс. Ребенку необходимо говорить, что горький вкус не из-за лака или крема, а из-за вредной привычки.

Привычка грызть ногти может являться признаком более серьезного заболевания, например, невроза навязчивых идей или действий. В этом случае обратиться нужно к специалисту, и если диагноз подтвердится, то врач назначит ребенку комплексное лечение лекарственными препаратами и проведет поведенческую терапию.

Информацию подготовила воспитатель Кляпышева Т.В.