

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ И ВНИМАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ
«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ГРЫЗЕТ НОГТИ? БОЛЕЗНЬ ЭТО ИЛИ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА»

Сегодня как никогда актуальна фраза: «Мой ребенок грызет ногти». Взрослым, следует помнить, что привычка это отнюдь небезобидная, как считают многие родители, уповая на то, что с годами все само собой пройдет. Помимо того, что это не эстетично, эта привычка еще и вредна для здоровья.

К сожалению, от подобной некрасивой привычки страдают не только дети, но и взрослые. Но если взрослый человек сам ответственен за свои поступки, то проблемы детей приходится решать родителям. Что делать, когда ребенок грызет ногти? Ответ на вопрос напрямую зависит от состояния психики и здоровья малыша.

БОЛЕЗНЬ ИЛИ ПРИВЫЧКА. Врачи и психологи не советуют рассматривать это явление только как «вредную привычку». В медицине существует специальный термин — «онихофагия» — непреодолимое желание грызть ногти без видимой цели. Похожее определение — «дерматофагия» — означает неосознанное стремление обгрызать или щипать кутикулу.

Наблюдения врачей позволили выявить, что грызут ногти около 30% детей в возрасте от 6 до 10 лет, причем мальчики делают это чаще, чем девочки.

Среди детей от 10 до 17 лет процент подверженных вредной привычке увеличивается, достигая 50%.

Врачи объясняют этот факт переменами в жизни, большой нагрузкой в школе, сложностями во взаимоотношениях с родителями и друзьями в подростковый период.

Поэтому у 25% из них привычка сохраняется во взрослой жизни.

По словам педиатров, формируется она (как и другие вредные привычки) как частая и многократная последовательность определенных идентичных действий. Постепенно это действие перестает управляться мозгом и становится рефлексорным. Ребенок совершенно не задумывается о том, начать ли ему грызть ногти или нет, он просто это делает. Из привычек, которые формируются в детстве, постепенно складывается характер человека.



Родители довольно часто обращаются к детским врачам с вопросом, как объяснить ребенку весь вред его привычки. Но проблема от этого быстрее не решается, поскольку она выходит за пределы чисто медицинской и становится частично педагогической, а частично психологической.

В разных странах и социальных кругах свои представления о вредных привычках и норме. Но однозначно вредными педиатры советуют считать те действия ребенка, которые наносят ему физический и другой вред.

Грызть ногти — это вредно:

1. Регулярное обгрызание кожи вокруг ногтевой пластины может привести к утончению кожного покрова, повышению чувствительности кончиков пальцев, к воспалительным процессам в глубоких кожных слоях. От этого может меняться цвет и внешний вид ногтей, они выглядят нездоровыми, а также ломаются.
2. Дети, которые часто грызут ногти, в большей степени рискуют заболеть, ведь микробы, обитающие в ротоглотке, могут проникнуть в кровоток через микроскопические ранки в районе травмированных зубами ногтевых пластин и вызвать довольно серьезные недуги.



Под ногтями обычно есть множество не самых полезных микроорганизмов и паразитов, которые при нахождении пальцев во рту легко проникают в полость рта, откуда отправляются в путешествие по организму, попутно вызывая самые разные болезни. Достаточно твердые ногтевые пластины при попытке разгрызть их могут травмировать эмаль зубов.

Поскольку привычка считается на самом деле патологической, врачи даже придумали ей вполне медицинское определение, она называется **онихофагия**. Привычка имеет свой номер в классификации болезней — F98.

Причины привычки. Порой трудно сказать, почему ребенок грызет ногти: причины появления привычки могут лежать в физиологической и эмоциональной сферах жизни малыша.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- **Отсутствие ухода за кутикулой.** Если родители недоумевают, почему дети грызут ногти, стоит обратить внимание на состояние кутикулы. Кроха может самостоятельно пытаться устранить раздражители доступными методами. Некоторые дети всерьез думают, что, обгрызая ногти, делают себе «маникюр» и внимательно оценивают результат «работы». Ученые связывают такой способ «ухода за собой» с проявлением механизма, похожего на рефлексы животных (например, кошка умывается языком).
- **Физическое удовольствие.** Ребенок может получать физическое удовлетворение, замещая какие-либо недоступные приятные действия (например, поедание сладкого).
- **Заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы.** Аритмия, тахикардия, врожденные пороки сердца и т.д. могут стать причиной неврозов, вызывающих дурную привычку. Обгрызая ногти, малыш ищет разрядки и успокоения.
- **Недостаток витаминов и минералов.** Большую роль в формировании нервной системы крохи играет питание. При недостаточно количестве витамина Е, В и магния возникает состояние повышенной нервозности, тревожности и быстрой утомляемости.
- **Наличие паразитов в организме.** Гельминты отрицательно влияют на состояние нервной системы. Эта версия не имеет подтверждения в европейских научных кругах и существует только в России.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- **Социальные проблемы.** У большинства детей адаптация в обществе начинается в 3 года, когда они идут в детский сад. Если малыш вырос в «тепличных» условиях, расставание с родителями даже на непродолжительное время может стать стрессом. В 6-7 лет наступает следующий адаптационный период, когда первоклассник идет в школу. Эти перемены не могут не сказаться на общем психологическом состоянии ребенка.
- **Взаимоотношения в семье.** Ссоры родителей, отец или мать, которые не живут в семье, невнимание и попытка возложить процесс воспитания на бабушку могут быть восприняты ребенком как стрессовая ситуация. **Онихофагия** становится проявлением враждебности к окружающим и способом успокоения.
- **Аутоагрессия.** При подобном поведении агрессивность в силу различных обстоятельств направляется на самого себя. Ребёнок, боясь гневиться на других, начинает вредить собственному здоровью – к примеру, грызть ногти.
- **Пример модели поведения из окружения.** Детям свойственно «заражаться» поступками других малышей или взрослых. Если кто-то в садике, классе или дома грызёт ногтевые пластины и заусенцы, то ребёнок способен подсознательно повторять такие движения.
- **Наследственная возбудимость нервной системы, темперамент.** Даже если объективной стрессовой ситуации нет, повышенная нервозность может быть обусловлена наследственным

типом нервной системы или особенностями темперамента. При этом положительные и отрицательные эмоции будут оказывать одинаково возбуждающее действие.

- **Последствия раннего отлучения от груди или соски.** Длительное сосание действует на ребенка успокаивающе. При резком или раннем отлучении от груди, обгрызание ногтей функционально замещает материнскую грудь или соску.
- **Перфекционизм.** Это стремление во всем быть лучшим. Если у малыша что-то не получается, он расстраивается и воспринимает случившееся как стресс. Часто такая ситуация возникает в семьях, где родители ставят для детей чересчур высокую «планку». Ощущение несоответствия родительскому идеалу формирует психологические комплексы. Привычка обгрызать ногти — проявление подсознательного стремления исправить изъяны доступными способами.
- **Замена одной привычки на другую.** Многие дети отвлекают себя каким-либо определённым способом – теребят локоны, крутятся на месте, сосут пальцы, грызут ногтевые пластины. Подобным методом ребятишки успокаиваются, а если попробовать отучить от одной вредной привычки, может появиться другая.
- **Скука – ребенку нечего делать.** Дети начинают грызть ногти от скуки, когда они не знают, чем заняться.
- **Чрезмерная нагрузка и повышенная утомляемость.** Если ребенок перегружен в школе, дополнительно посещает несколько кружков, напряжение и усталость могут накапливаться и породить неврозы.
- **Недосыпание.** Большая нагрузка в школе, нарушение режима дня приводят к недосыпанию и, как следствие, состоянию тревожности и нервного напряжения.
- **Длительный просмотр телевизора, компьютерные игры.** Ограничьте время просмотра мультфильмов 1-2 часами в день, а игры на компьютере — 0,5 часа. Мелькание кадров, громкие звуки разрушающе действуют на неокрепшую психику ребенка. Подбирайте программы и игры с жизнеутверждающим содержанием и спокойной музыкой.

Психологи считают, что, обкусывая ногти, ребёнок активизирует своеобразную болевую точку, которая заглушает стрессовый центр. Поэтому, главная причина появления дурной привычки — стресс. Когда ребенок обкусывает ногти, в мозгу активизируется центр боли. Он заглушает центр стресса или создает очаг боли в другом месте, отвлекая внимание от проблемы. В результате малыш успокаивается. Не ругайте и не кричите на кроху! Задача родителей — выявить и устранить причину нервозности и напряжения, о которой сам ребенок может не подозревать.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ. По наблюдениям врачей, если привычку грызть ногти вовремя не устранить, она может остаться и во взрослом состоянии, порождая серьезные последствия:

- поврежденные ногти и кутикулу;
- приостановку роста ногтей;
- изменение природной формы кутикулы, раны и гематомы;
- инфицирование околоногтевой поверхности;
- стоматологические проблемы при повреждении десен и, как следствие, повышенная подвижность зубов;
- частые вирусные и микробные заболевания;
- желудочно-кишечные заболевания, гельминты;
- эстетические и социальные проблемы (невозможность полноценного общения, замкнутость, затруднения с трудоустройством и т.д.)



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ:

Самостоятельно обнаружить причину не всегда получается, поэтому родители могут обратиться к психологу, если к тому же многочисленные попытки отучения не привели к каким-либо положительным результатам. Многие психотерапевтические советы широко известны, однако повторить их всё же следует.

1. Нельзя ругать и кричать на ребёнка, поскольку столь агрессивно выраженный интерес к детской проблеме, напротив, усугубят положение. Одни малыши ещё больше занервничают, другие назло станут грызть ногти. Лучше поискать более позитивный способ помощи ребёнку.
2. Обязательно следует пообщаться с ребёнком, чтобы установить «спусковой механизм». Иногда обнаружить причину помогают методы, раскрывающие подсознательные и скрытые проблемы.

Например, можно предложить малышу нарисовать школьный урок, друзей, домочадцев. Чёрные краски, явный негатив свидетельствуют о проблемной сфере жизни.

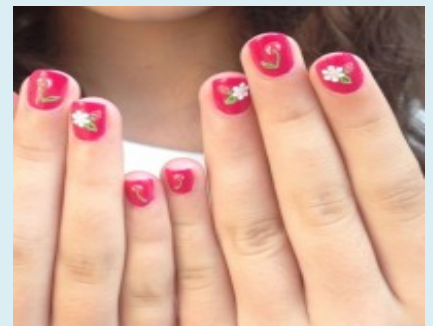
3. Попробуйте больше времени проводить с маленьким «грызуном». Обязателен телесный контакт (поглаживания по головке, объятия, массаж пальцев), приятные слова, обсуждение насущных проблем. То есть проведённые с ребёнком часы и минуты обязаны быть наполненными позитивными эмоциями.
4. Необходимо ухаживать за собой, чтобы продемонстрировать позитивный образец поведения. Глупо ожидать отказа ребёнка от откусывания ногтевых пластин или заусениц, если кто-то из близких родственников (особенно значимых для малыша) сам грызёт ногти и постоянно толкает пальцы в рот. Научите девочку ухаживать за ногтями!
5. Если ребёнок подобным нежелательным способом вымещает агрессию, покажите ему социально одобряемые формы её проявления. Например, посещение спортивных кружков, разнообразных соревнований, контактных игр способствует выплёскиванию негативных эмоций, которые уже не направляются на свою личность.
6. Займите ребёнка ручным трудом, к примеру, рисование, валяние, работа с ножницами, выжигание не только займут ручки, но и принесут малышу массу позитивных моментов. Девочкам постарше подойдёт вышивание крестиком. Кроме того, снять перенапряжение помогают фактурные предметы – камни, детали конструкторов, пупырчатые мячи и прочие небольшие вещи.
7. Рассказать о негативных последствиях нужно – неприятные истории часто производят должный



эффект на ребятшек старшего возраста.

Подростки могут самостоятельно найти в интернете различные «страшилки» в виде фотографий паразитов, заводящихся в желудочно-кишечном тракте. Маленькому ребёнку можно предложить рассмотреть через микроскоп грязь из-под ногтей, в которых могут находиться разные неприятные существа.

8. К творческому ребёнку необходим неординарный подход. В частности можно сочинить сказочную историю, которая рассказывает о двух героях – один грызёт ногти, а второй – не имеет подобную привычку. Вот почему с первым мало кто общается и играет из-за неприятно выглядящих рук, а у другого – множество друзей. Сказочная терапия положительно и опосредованно воздействует на детское сознание.
9. Необходимо пересмотреть дневной распорядок. Так, двухлетним ребяткам и деткам постарше важно обеспечить комфортную психологическую атмосферу, частые прогулки на улице. Школьникам необходимо оставить больше свободного времени, не давить с оценками, успешностью и учебной нагрузкой.
10. Если провоцирующим возникновение онихофагии фактором становится неожиданная разлука с любимой мамочкой после постоянного с ней нахождения, то подобное расставание способно стать серьёзным стрессом. Важно постепенно приучать ребёнка к самостоятельности и независимости, например, следует на короткое время отдавать его к бабушке, в садик, чтобы он привыкал к нахождению без матери.
11. Снять напряжение. Обучите ребенка снимать нервное напряжение с помощью простой гимнастики и правильного дыхания. Для этого попросите малыша поочередно сжимать и разжимать кулачки. Еще одно полезное упражнение — контроль дыхания. Держа игрушку в руках, ребенок медленно и глубоко



вдыхает и выдыхает. 5-7 минут такой гимнастики в день значительно снизят уровень нервозности.

12. Сделать маникюр. Девочкам от 5 лет можно сделать красивый маникюр. Приучайте малышку ухаживать за своими ногтями, научите обращаться с инструментами из детского маникюрного набора. Высказывайте свое одобрение по поводу красивых и ухоженных рук. Уход за кутикулой необходим и мальчикам. Вовремя устраненные раздражители позволят избежать дерматофагии.
13. Сформируйте рефлекс. На руку ребенка надевается мягкий браслет. Если взрослый видит, что малыш тянет руки в рот, то оттягивает браслет и щелкает по руке. Метод может быть действенным, хотя некоторым он кажется жестоким.
14. Если же заочные советы никак не помогли, следует обратиться к психологу или неврологу. Возможно, у ребёнка сформировалось невротическое состояние, одним из признаков которого часто являются навязчивые движения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДИАТРОВ:

- В аптечных сетях представлен целый ряд горьких лаков, действующих наподобие традиционной горчицы: «Некусайка», «Belweder». Они прозрачные, поэтому подойдут не только девочкам, но и мальчикам. Продаются в детских отделах и специальные горьковатые мази. Опасность подобных средств заключается в возможности попадания химических компонентов в глаза. Кроме того, родители всё-таки воздействуют на внешнее проявление вредной привычки, не работая с истинной причиной онихофагии.
- Параллельно с устранением психологического дискомфорта нужно заняться укреплением ногтевых пластин, ведь прочный и устойчивый к воздействию ноготь сложнее грызть. Для этого после консультации с педиатром имеет смысл начать давать ребенку препараты кальция в разрешенных возрастных дозировках. Для ногтей можно делать укрепляющие ванночки с солевыми растворами, с эфирными маслами (хорошо подходит масло кедра). Крайне важно не давать ребёнку любое, казалось бы, безвредное лекарственное средство по собственному желанию.
- Можно давать малышу успокаивающий травяной чай, делать расслабляющий массаж,



обязательно нужно ежедневно проводить водные процедуры, больше гулять с ним на свежем воздухе и свести к минимуму время, которое ребенок проводит перед телевизором или монитором компьютера.

- В тяжёлых ситуациях двумя профильными и самыми важными специалистами, с которыми в обязательном порядке стоит пообщаться, становятся невролог и гастроэнтеролог.
- Первый поможет подобрать успокоительные медикаменты. Второй проверит состояние кишечника и выпишет, если нужно, лекарства – фитопрепараты, успокоительные или витаминно-минеральные комплексы.