**Как отучить ребенка грызть ногти**



Многие родители хотят знать, **как отучить ребенка грызть ногти**. Привычка обкусывать и грызть ногти в науке имеет называние – онихофагия, причины развития которой необходимо искать, в первую очередь, в эмоциональной сфере.

Стрессы в детском саду или в школе, дома и на работе, а также низкая самооценка не проходят даром. Неудовлетворённость самим собой и привычка «грызть самого себя» тесно взаимосвязаны с **привычкой ребенка грызть ногти**.

«Замкнутый круг» заключается в том, что, видя свои обкусанные ногти, ребенок или взрослый человек ещё больше понижает свою самооценку и начинает с удвоенной силой **грызть ногти**.

При исследованиях группы людей, которые подвержены этой привычке, установлено, что у всех испытуемых наблюдалось повышенное чувство тревожности.

Чаще всего онихофагия появляется в детском и подростковом возрасте, в результате повышенного психического и интеллектуального напряжения. Замечено, что девочки и девушки более подвержены этой нездоровой привычке.

Для полного срастания ногтя в среднем необходимо около трех - пяти месяцев. Выходит, что за этот период человек совершенно съедает свои ногти! Представьте, сколько ногтей можно съесть за всю жизнь, если так и не избавится от неодолимой тяги к ногтям. Не очень-то приятно, да?

И дело здесь не только лишь в том, что это является признаком плохого воспитания. Привычка грызть ногти очень вредна, поскольку её последствием становятся заусенцы и микроранки на пальцах, в которые попадают болезнетворные бактерии, вызывая серьёзные воспалительные процессы. Вот почему нужно знать, **как отучить ребенка грызть ногти** еще в раннем детстве, когда сделать это легче, чем в более взрослом возрасте.

**Почему дети грызут ногти?**

Итак, онихофагия чаще всего бывает связана со стрессом, тревожностью, нервным напряжением, переживаниями. А привычка обкусывать ногти как бы снимает напряжение, успокаивает малыша, доставляет какое-то удовольствие.

Нужно заметить, при каких ситуациях ребенок грызет ногти. Может быть, он грызет их, когда сомневается в собственных силах или ощущает чувство неуверенности в себе, например, выступая на сцене. Или может быть эта привычка проявляется, когда ребенок перевозбужден просто от нахождения среди огромного числа людей. Или он грызет ногти, в то время, когда очень злится на кого-то. Зная причины пагубной привычки, ее проще победить, тем самым помочь справиться с неприятными чувствами своему ребенку.

**Как можно отучить ребенка от привычки грызть ногти?**

Существует несколько универсальных психологических советов, **как отучить ребенка грызть ногти**. Но прежде, давайте обсудим некоторые примеры индивидуальной терапии. С помощью индивидуального подхода сначала устраняется причина возникновения этой привычки, а затем уже сама привычка обкусывать ногти.

Если ваш **ребенок обкусывает ногти** перед выступлением на сцене, то вероятнее всего, ему трудно справиться с такой проблемой, как страх перед публикой. В этом случае сначала необходимо помочь ребенку преодолеть страх перед публикой и научить его, как снимать напряжение, а после этого уже работать над тем, чтобы избавиться от пагубной привычки.

В случае если вы обнаружили, что ваш ребенок обкусывает ногти, только при просмотре телевизора, напрашивается вывод, что именно телевизор и есть основная причина нервного возбуждения. В этом случае нужно ограничить время проведения перед телевизором, а вместо этого предложить интересные игры или следить, чтобы ребенок смотрел более спокойные телепередачи.

Если вы обратили внимание, что ребенок обкусывает ногти, после ссоры с кем-то, и таким образом подавляет свою агрессию, следовательно, нужно помочь ему найти иной выход для агрессии, а потом уже бороться с самой привычкой.

Подобных примеров может быть великое множество, лучшим вариантом будет, если рассматривать все случаи индивидуально и желательно при участии психолога.

А теперь рассмотрим универсальные советы,**как отучить ребенка грызть ногти**. Очень часто, особенно в 2,5 - 3,5 года (при кризисе 3-х лет) ребенок реагирует на запреты совсем не так как хочется нам. И здесь дело совсем не во вредности характера малыша, а в том, что у детей любого возраста имеется чувство гордости и самооценка. Именно эти два фактора не дают малышу согласиться с вами, если вы постоянно показываете ему, что он что-то делает плохо или не правильно и запрещаете ему это. Ваши негативные эмоции по отношению к ребенку вызывают у него еще больший протест. И если вы упорствуете, то он будет делать все, что можно - плакать, смеятся, баловаться и прятаться, но всё-равно продолжать делать именно то, что вам не нравится до тех пор, пока это не надоест ему самому.

Самое главное - не нужно давить на ребенка. Если вы заметили, что он грызет ногти, не ругайте его за это. Ведь перед тем как отучить ребенка грызть ногти нужно понять, что привычка обкусывать ногти - это такое же неосознаваемое действие, как и постукивание пальцами, передергивание ногами или постоянное приглаживание волос, которые руки и ноги совершают как будто сами по себе. Эти неосознаваемые действия практически не поддаются контролю. Поэтому, когда ребенок обкусывает ногти, наказания и поощрения не имеют никакой силы. Отчитывая ребенка, вы создадите ему еще большее напряжение.

Очень действенным способом избавления ребенка от этой вредной привычки является обучение малыша способам снятия напряжения, например, глубоко вдыхать и стараться проследить за своим дыханием; крепко сжимать ручки в кулачки и разжимать; для маленьких деток - брать в руки любимую игрушку и др.

Имеется еще один метод борьбы с привычкой грызть ногти - это детский европейский маникюр. Нужно приучать малыша ухаживать за своими ноготками, вовремя их подстригать, при этом, обращая его внимание на то, что ногти выглядят красиво. Этот способ особенно действенен для девочек более старшего возраста.

Постарайтесь отвлечь ребенка, чуть завидев, как он подносит ко рту свои руки, чем-то другим, что позволяет занять руки.