

Почему ребенок грызет ногти: причины, советы психолога

В медицине и психологии для описания привычки грызть ногти используется термин «онихофагия». По статистике эта привычка появляется у 30% детей от 6 до 10 лет. В возрастной выборке от 10 до 17 лет их уже 50%. Интересный факт – девочки в любом возрасте меньше подвержены этой привычке. Наука объясняет этот факт просто – женщины по природе более стрессоустойчивы, а также обладают более развитым эмоциональным интеллектом.

Психологи советуют смотреть на эту проблему шире, чем просто на «плохую привычку». За навязчивым выполнением однообразных действий всегда стоит весомая причина. А за причиной, как правило, прячется личностная проблема. Поэтому неосмотрительно относится к этому феномену спокойно, думая, что привычка пройдет сама собой.

Почему ребёнок грызёт ногти: причины, советы психолога – в этой статье вы найдёте ответы на все интересующие вопросы по теме.

Причины онихофагии

Появляется эта привычка обычно на фоне новых жизненных обстоятельств, с которыми ребёнок не может справиться психологически. Важно понять, что внешне вполне благополучный ребёнок может иметь колоссальное напряжение внутри.

Для того чтобы родители прочувствовали суть этой детской привычки, обычно достаточно сказать, что онихофагия это самоедство не только в буквальном, но и в психологическом смысле. Обкусывая ногти, ребёнок «поедает», наказывает себя за что-то, пытается «выгрызть» свои проблемы, расправиться с чувствами, ранившими его.

Иногда причинами появления привычки выступают чисто физиологические особенности, которые могут провоцировать возникновение неврозов. Обгрызая ногти, ребёнок заглушает тревогу, тем самым отвлекаясь от истинной проблемы и успокаиваясь.

Физиологические причины

- Наследственная склонность к неврозам и депрессивным состояниям, повышенная возбудимость нервной системы.
- Недостаточное питание, авитаминоз.
- Сердечно-сосудистые заболевания и заболевания нервной системы.
- Паразиты и вирусы, живущие в организме. Паразиты и вирусы способны поражать нервную систему, что отражается на её деятельности.
- Невозможность удовлетворить потребности в пище. Это может быть как элементарный голод, так и запрет на сладкое.
- Психологически раннее отлучение от груди (или от соски). Дети, которых «не докормили» грудью могут также испытывать невроз, который прячется за онихофагией. Иногда такие дети долго сосут палец и уже после этого приобретают привычку грызть ногти.

- Неблагоприятное гигиеническое состояние кутикулы и ногтей, которое может приносить ребёнку дискомфорт.
- После того как исключены физиологические причины возникновения онихофагии, необходимо рассмотреть причины социально-психологические.

Социально-психологические причины

- Стресс, вызванный потерей кого-то из близких или угрозой собственной жизни.
- Пережитый испуг, сильный страх.
- Психологическая обстановка в семье. Это не только отсутствие конфликтов в семье, но и психологический комфорт каждого её члена. Например, агрессия отца на политическую обстановку, переживания матери по поводу работы, расстройство бабушки из-за состояния здоровья – всё это может стать причиной невроза ребёнка.
- Проблемы адаптации ребёнка в социуме (смена места жительства, начало занятий в детском саду или школе).
- Непомерно большая нагрузка на ребёнка в школе и вне учебных занятий. Как следствие недосып, переутомление, повышенная утомляемость, раздражительность.
- Наличие примера. Если кто-то в окружении грызёт ногти, то, возможно, ребёнок станет повторять эти действия неосознанно, поддавшись эффекту заражения или подражая.
- Несоблюдение режима питания. Например, неконтролируемое поглощение сладостей или газированных напитков повышает возбудимость нервной системы и снижает самоконтроль.
- Неправильный режим дня ребёнка. Несоблюдение баланса сна и бодрствования, неконтролируемый по времени просмотр телевизионных передач, компьютерные игры без меры (даже развивающие) разрушительно влияют на психику ребёнка. В таком случае ребёнок может снимать напряжение, обгрызая ногти.
- Заниженная самооценка. Заниженная самооценка, как правило, формируется при завышенном спросе с малыша. Когда родители предпочитают не хвалить, ставят перед ним нереальные цели, ребёнок оказывается в ситуации, из которой никогда не сможет выбраться самостоятельно. Он знает, что при любом раскладе родители будут недовольны им. Чувствуя себя недостаточно хорошим, нелюбимым – ребёнок «грызёт» себя, таким образом выражая агрессию, обиду. Нужно отметить, что данная причина является самой распространённой. А так как решить проблему заниженной самооценки приемлемым способом ребёнку или подростку не представляется возможным, то привычка грызть ногти сохраняется и во взрослом возрасте.

Что делать? ВАЖНО!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Чем раньше родители выяснят причины онихофагии и устранят их, тем большее дело они совершат для благополучного развития личности ребёнка.

Поймите, что, ребёнок, чаще всего, не осознаёт причины своего психологического или физического дискомфорта. Он просто пытается снять напряжение доступным для него способом. Если же родители просто пресекают обгрызание ногтей строгим наказанием – то психологическое напряжение обязательно найдёт проявление в чём-то другом. Главная задача родителей помочь ребёнку преодолеть стресс, снять тревогу.

Чтобы понять, чем вызвана привычка – понаблюдайте за ребёнком. Возможно, он грызёт ногти только в школе? Или начинает это делать перед приходом с работы отца? А может быть, он делает это, когда смотрит боевик? Как правило, ответы находятся на поверхности, нужно лишь внимательно проанализировать аспекты жизни ребёнка.

Если по тем или иным причинам у родителей не получается помочь ребёнку преодолеть привычку, то грамотный психолог поможет разрешить ситуацию.

Советы психолога

- Не ругать ребёнка за появление привычки. Не повышать голос, не одёргивать, не бить по рукам. Не мазать руки острыми специями или специальными горькими лаками.
- В соответствии с возрастом объяснить ребёнку, что может произойти, если он будет продолжать грызть ногти. Но не пугать последствиями. Расскажите сказку, где герой был слабым, испытывал проблемы из-за своей привычки, но, в конце концов, стал смелым, сильным и справился с ней.
- Соблюдать рекомендованный для возраста ребёнка режим дня. Обеспечить сбалансированное, здоровое питание. Возможно, необходимо принять курс мягкого успокоительного. Но только после консультации с врачом.
- Занимайте руки ребёнка. Конструктор, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, посильная помощь по дому. Как только увидите, что рука тянется ко рту, спокойно переведите его внимание – вложите в руку игрушку, попросите помочь.
- Регулярно проводите гигиенические процедуры или, если позволяет возраст, обучите ребёнка им. Сделайте красивый маникюр девочкам.
- Создайте спокойную атмосферу дома, в которой ребёнок будет чувствовать себя комфортно и защищено.
- Поощряйте ребёнка на выражение эмоций – как позитивных, так и негативных. Лучший вариант – активные игры, физическая культура и спорт.
- Поговорите с ребёнком, выясните какие сферы жизни его беспокоят. Попросите нарисовать школу, дом, друзей – быть может, его рисунки помогут найти причину.
- Сделайте так, чтобы вы стали одной командой по преодолению привычки, станьте его помощником. Знайте, что каждый ребёнок хочет быть хорошим для своих родителей. Дайте ему почувствовать себя могущественным, нужным и любимым.

Перед тем как ступить с ребёнком на путь избавления от привычки грызть ногти, запаситесь терпением и пониманием. Помните, как тяжело преодолевать свои привычки взрослым: бросать курить или следовать диете. А маленькому человечку и вовсе не справиться без вашей помощи. Помните, что привычка уйдёт сама, как только ребёнок избавится от того, что его беспокоит.