**Как отучить ребёнка грызть ногти**

Понимая достаточную серьёзность силы данной привычки и её последствий, лучше не надеяться на быстрое чудо, а подключится и своими действиями помочь малышу избавиться от этого поведения.

Онихофагия чаще связана со стрессом, тревожностью, нервным напряжением, переживаниями. Привычка грызть ногти как бы успокаивает ребенка, снимает напряжение, доставляет удовольствие. Заметьте, в каких ситуациях ваш ребенок грызет ногти. Может быть, когда он перевозбужден от нахождения среди большого количества людей? Или, может быть, он грызет ногти, когда сомневается в своих силах, испытывает чувство неуверенности, к примеру, выступая перед публикой. А может ребенок грызет ногти, когда злится на кого-то? Заметив причины вредной привычки, будет проще ее победить, помогая ребенку справиться с негативным чувством.

Специалисты рекомендуют принимать следующие меры:

- детей с такими привычками, тревожных детей, следует ограждать от взрослых разговоров о негативных событиях, страшилок на экране, собственных страхов родителей;

- если ребенок грызет ногти перед предстоящим выступлением на сцене, можно сделать вывод о том, что ему сложно справиться со своим страхом перед публикой. В этой ситуации ребенку сначала нужно помочь преодолеть этот страх, научить приемам снятия напряжения, а потом уже бороться с привычкой.

- если вы обратили внимание, что ваш малыш грызет ногти, к примеру, только при просмотре телевизора, следует предположить, что именно телевизор является причиной нервного возбуждения. В таком случае стоит ограничить время просмотра телевизора и предложить вместо этого интересные тихие игры или демонстрировать ребенку более спокойные телепередачи.

- если ребенок грызет ногти, когда поссорился с кем-то, подавляя тем самым свою агрессию, следовательно, ему нужно помочь найти другой конструктивный выход агрессии, а затем уже работать над избавлением от вредной привычки.

- следует перестать ругать ребёнка за привычку грызть ногти. Иначе нервозность, раздраженность, тревога только усилят проявления этой вредной привычки, пусть и не в вашем присутствии;

- то, что ребёнок грызет ногти, должно стать для вас сигналом проанализировать, что его тревожит, что его напугало, отчего он заскучал, или, возможно, он находится в перевозбужденном состоянии – важно поработать над причинами этой привычки, над их минимизацией; если ребёнок достаточно взрослый к наблюдению можно подключить еще и ненавязчивый разговор, стараясь мягко выяснить его состояние;

- если необходимо для остановки этого поведения снять тревогу, то важно уделять ребёнку больше внимания, ласки, постараться вместе заняться каким-то его любимым делом, а лучше прогуляться (параллельно устраняя источник тревоги);

- достаточно взрослого малыша можно научить делать что-то своими руками (то есть занять руки и перенаправить акцент нервной системы на другую цель), пусть и с вашей помощью;

- советуют также приобрести малышу какие-то очень приятные для рук предметы, с которыми он мог бы играться (к примеру, мягкие и трансформирующиеся мячики), или даже принести какие-то гладкие камешки и показать ребёнку, какие они приятные (хорошо, если они будут теплыми — это поможет успокоить нервную систему);

- Не допускайте давления на ребенка. Если заметили, что ребенок грызет ногти, не отчитывайте его за это. Привычка грызть ногти – это почти то же самое, что подергивание ногой, постукивание пальцами по столу или приглаживание волос на голове – все эти действия мы не осознаем. Руки и ноги делают их как бы сами по себе. Неосознаваемые действия плохо поддаются контролю. Поэтому в случае с обкусыванием ногтей все поощрения и наказания не имеют силу. Ругая ребенка, вы будете создавать еще большее напряжение.

- Самым действенным методом избавления от привычки грызть ногти является обучение ребенка приемам снятия напряжения, к примеру, крепко сжимать и разжимать кулачки; глубоко вдыхать и стараться услышать свое дыхание; держать в руках любимую игрушку (для малышей) и др.

- Отвлекайте ребенка, едва завидев, как ребенок подносит свои руки ко рту, чем-то другим, позволяющим занять руки.

- Родители малыша должны на своем примере показывать, как нужно ухаживать за ногтями и руками. Можно поиграть с ребенком в игру «Сделай маникюр»: покажите и расскажите ребенку, как нужно подстригать ногти, чтобы они были красивыми.

Такой способ будет эффективным, как с девочками, так и с мальчиками. Приучайте ребенка ухаживать за своими ногтями, вовремя подстригайте их, обращая внимание на то, как красиво они выглядят.

- Рекомендуют постараться заменить привычную реакцию на какую-то из вышеперечисленных причин этого поведения другой привычкой (к примеру, можно предложить малышу в следующий раз нарисовать свои ощущения (тревогу), если вы рядом, то прийти к вам и рассказать о «непонятном состоянии»;

- В специализированных детских магазинах или аптеках можно найти специальные лекарственные средства для деток, которые физически помогут в отучении от этой привычки (это могут быть специальные кремы, прозрачные лаки с горьким вкусом), но не забывайте пояснять, что горько становится из-за неправильных действий, а не из-за «плохого» лака, крема.

- Любите, обнимайте и ласкайте своих детей – это лучший способ снятия нервного напряжения. Поощрения, ласковые слова и объятия помогут вызвать у ребенка чувства защищенности и спокойствия, и в результате, не будет причин для беспокойных состояний и страхов, что приводит к появлению вредных привычек.

*Побочные эффекты привычки грызть ногти*

Если не справиться с этой вредной привычкой, то можно получить следующие медицинские последствия:

- повреждение формы пальцев и ногтевых пластин;
- приостановку здорового роста ногтей;
- кутикула и участки кожи вокруг ногтей могут быть также сильно повреждены (с проявлением кровотечения, гематом);
- околоногтевая поверхность может стать хронически болезненным участком, а также рискует быть инфицированной;
- детский организм могут «атаковать» микробные и вирусные инфекции (в слюну могут попасть бактерии из-под ногтей, в том числе и бактерии из ануса);
- возможно возникновение стоматологических проблем, при повреждении дёсен.

Обкусанные ногти влекут за собой и возникновение эстетических проблем, а, следовательно, и социальных. В раннем детском возрасте это может стать причиной отстраненности более «аккуратных» деток и даже взрослых. А в более взрослом возрасте к проблемам во взаимодействии с другими людьми могут добавиться проблемы с трудоустройством и самоуважением.

При серьезном уровне этой проблемы стоит обратиться к специалисту для анализа и коррекции поведения (особенно если это признаки обсессивно-компульсивного расстройства, т.е. невроза навязчивых состояний). Специалисты обнадеживают хорошей податливостью данного состояния к лекарственной и поведенческой терапии.

Привычка грызть ногти, к счастью, уже не оценивается большинством как просто прихоть или проявление плохого воспитания.

*Знания, терпение и желание понимания ситуации ребёнка*

 *однозначно приведут вас обоих к успеху!*