

*Діти часто гризуть нігті неусвідомлено,
тому в боротьбі зі звичкою необхідні спеціальні засоби*

Дитина гризе нігті: як батькам із цим боротися

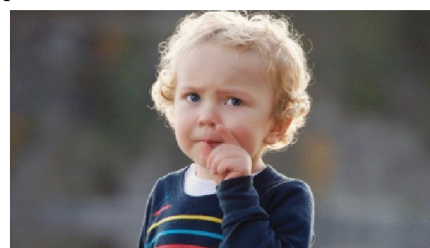


Як свідчить статистика, близько 30% дітей має звичку постійно гризти нігті. Зовні це виглядає не зовсім гарно. Проте, в підлітковому віці така шкідлива манера поведінки притаманна майже половині хлопчиків та дівчаток. Якщо ж говорити про дорослу частину населення, то гризти нігті продовжують близько 25% чоловіків і жінок. Погодьтеся - це виглядає не те, що непривабливо, а навіть дуже відразливо. На жаль, впоратися з цією проблемою у зрілому віці уже практично неможливо. А це значить, що починати боротьбу з такою поганою звичкою бажано якомога раніше - ще з раннього дитинства.

ПРИЧИНИ, ЧЕРЕЗ ЯКІ ДІТИ ГРИЗУТЬ НІГТІ

Медицина називає цю шкідливу пристрасть оніхофагією, при цьому невідступне бажання обкушувати нігті більше виявляють хлопчики. Найчастіше це порушення має психологічну природу і аж ніяк не є огріхом у вихованні батьками. Щоб зрозуміти, чому дитина гризе нігті, слід розглянути мотиви, пов'язані з фізіологією і психологічно-соціальною спрямованістю. У першому випадку потрібно відзначити наступне:

- схильність до неврозів та інші проблеми центральної нервової системи;
- погане харчування, що веде до нестачі вітамінів;
- хвороби серцево-судинної системи;
- наявність в організмі паразитів;
- раннє відлучення від грудей або соски;
- нерегулярні гігієнічні процедури.



Якщо ж говорити про порушення соціально-психологічного характеру, то в цьому випадку причини будуть наступні:

- психологічні травми і стреси внаслідок втрати близьких родичів та інше;
- сильний переляк;
- напружені відносини між батьками;
- різка зміна обстановки;
- велике психологічне навантаження і надмірно підвищені вимоги з боку дорослих до малюка;
- слабка зайнятість дитини - тоді нігті гризуться просто через нудьгу;
- поганий приклад з боку рідних і знайомих;
- порушення режиму сну;
- низька самооцінка.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДАНОЇ ЗВИЧКИ

Фахівці не відзначають чітких вікових параметрів, що визначають, коли діти починають гризти нігті на руках. Це може статися як у 3 роки, так і в 10 років. Все залежить від того, з якої причини дитина почала це робити. І якщо старші діти хоча б іноді намагаються контролювати цей процес, то для маленьких крихіток то є непосильне завдання.

Однак слід зазначити, що найчастіше проблема починає проявлятися приблизно в 5-6 років. Саме в цьому віці малюк ходить на підготовчі курси або ж йде до школи. Дитина, яка до

цього часу гралася на дитячому майданчику, ходила до дитячого садка, розважалася з друзями або відпочивала у селі у бабусі, тепер повинна нерухомо сидіти по 30 - 40 хвилин на одному місці. Таке навантаження - і психологічне, і фізичне, є справжнім стресом для його організму, і тому малюк намагається хоча би якимось чином висловити свій протест. Крім того, звичка гризти нігті стає своєрідним захисним бар'єром від тривожного відчуття.

НЕ СВАРІТЬ І НЕ КАРАЙТЕ ДИТИНУ

Якщо ви помітили, що ваша дитина гризе нігті - ні в якому разі не проявляйте агресію, показуючи, як вам це не подобається. Грубо обсмикуючи і ляскаючи його по руках, ви не вирішите цю проблему. А сам малюк при тому дуже швидко зрозуміє, що при батьках цього робити не можна, зате на самоті, коли ніхто не бачить - навіть дуже можна.



Найголовніше при цьому - постаратися якомога раніше з'ясувати причину, через яку ваше дитя постійно обгризає нігтики, і далі діяти відповідно до рекомендацій фахівців.

ЧОМУ ШКІДЛИВО ГРИЗТИ НІГТІ



Коли діти гризуть нігті, бажано в доступній формі розповісти їм, якої шкоди завдає ця звичка. Вони повинні зрозуміти, що заборони з цього приводу з боку батьків - це не їхня забаганка, а турбота про здоров'я своєї дитини і бажання допомогти їм вирішити цю проблему.

Чому гризти нігті - це шкідливо?

Причини досить прості:

- під ними живуть різні бактерії і мікроби, і кожен раз ця весела братія переміщається в організм після того, як палець потрапляє до рота;
- під час відкушування нігтя пошкоджується емаль зуба і навіть може зміститися щелепа;
- відгризаючи нігтьову пластину, можна роздряпати слизову всередині рота, що призводить до виникнення стафілококових інфекцій;
- відбувається руйнування нігтьового ложа - пластинка поступово коротшає і з часом може перетворитися на маленький пеньок;
- в кутикулах нігтів можуть виникати подряпини і синці, які також швидко інфікуються;
- пошкоджується кутикула, яка є захисним бар'єром для здоров'я нігтів.

Потрібно пам'ятати, що батьки мають намагатися душевно поспілкуватися із своєю дитиною, з тим, щоб допомогти їй знайти вихід із складної ситуації. Малюків потрібно постаратися переключити на інші заняття або гри. Розкажіть, що кожен пальчик - це своєрідний друг, який допомагає писати, складати конструктор, їсти. А завдавати болю друзям не можна. Тільки спільні зусилля дитини і батьків допоможуть позбутися від цієї згубної звички.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВІДУЧИТИ ДИТИНУ ГРИЗТИ НІГТІ

Найчастіше батьки, котрі помітили подібну схильність, звертаються до лікарів з питанням, як відучити дитину гризти нігті. Як правильно чинити, і що робити при цьому, вам допоможуть поради психологів, суть яких коротко викладена нижче:

- Розкажіть йому казку про двох героїв, один з яких гризе нігті, а другий - ні. Придумайте сюжет, за яким з нечупарою ніхто не хотів дружити, а охайний хлопчик мав багато товаришів.
- Привчіть малюка показувати свої емоції словами, що дасть можливість йому виплескувати енергію правильно.
- Залучайте його до малювання, танців, прогулянок - намагайтеся максимально займати вільний час корисним дозвіллям.

➤ Постарайтеся відлучити його від планшетів, комп'ютерів, смартфонів - пристроїв, які значно підвищують нервову напругу.

➤ Стимулюйте його бажання зайнятися активним проведенням часу - запишіть в секцію по футболу, гімнастиці, на танці. Але при цьому не забувайте про правильний розподіл навантаження.

➤ Прищеплюйте звичку доглядати за собою - малюкам прибирайте задирки за допомогою ножиць та пилочки, а підлітків запишіть в салон на манікюр.

➤ При виникненні чергового «нападу» оніофагії спробуйте відволікти дитину казкою, грою, виведіть його на прогулянку.

➤ Будьте терплячі, не проявляйте агресію, частіше обіймайте малюка, спілкуйтеся з ним про його справи - так він зможе відволіктися від бажання погризти нігті.

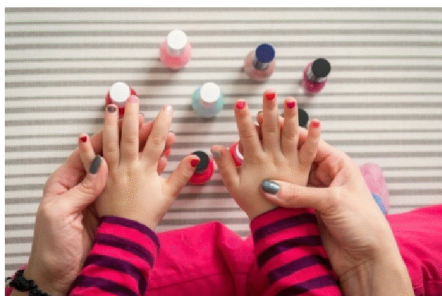
➤ Придбайте дитячий конструктор з дрібними деталями. Ідеальним варіантом стане іграшка з металевими елементами, які з'єднуються між собою гайками і вкрутами. Така гра дуже добре заспокоює нервову систему і прибирає весь внутрішній негатив.

➤ Корисні також заняття аплікацією, ліпленням за допомогою пластиліну або полімерної глини.

➤ Що стосується спеціальних засобів, то в даному випадку можна застосовувати вітамінно-мінеральні комплекси, що поліпшують загальний стан нігтьової пластини. Корисну дію мають вітаміни групи В і ванночки з натуральними рослинними оліями (наприклад, з кедровою). Також можна купити спеціалізовані лаки типу «Некусайка» або «Не гризи», розроблені саме для дітей.



НАРОДНІ ЗАСОБИ



Не варто також ігнорувати поради предків - ще наші бабусі добре знали, як побороти шкідливу звичку дітей гризти нігті. Не всі сучасні матусі сприймають їх в силу різних причин, але, тим не менше, згадати про них все ж варто:

➤ Нанесення на пальці «природної» гіркоти - перцю, соку алое, гірчиці. Так само, як і лак «Некусайка», вони можуть відбити бажання у малюків тягнути руки до рота. Однак, даний метод більш-менш дієвий тільки по відношенню до маленьких дітей. Старші вже самі знають, що руки можна просто помити і спокійно гризти нігті далі.

➤ Обмазування пальців в зеленці, яка повинна своїм виглядом відвернути від звички тягнути до рота пальці.

➤ На руку дитини одягається м'який браслет. Якщо дорослий бачить, що малюк тягне руки до рота, то відтягує браслет і клацає по руці. Метод може бути дієвим, хоча деяким він здається жорстоким.

На завершення слід сказати, що оніофагія у дітей - яскравий сигнал для батьків, що свідчить про нагальність звернути увагу на здоров'я і психологічний стан їхнього чада. Ні в якому разі не можна відмахуватися від проблеми і чекати, поки вона «переросте». Запущена звичка може в майбутньому стати перепорою для успішної роботи, повноцінного спілкування і сімейного щастя.



За матеріалами https://smartum.com.ua/about_us/blog/zdorove-i-uhod/effektivnye-sposoby-kak-otuchit-rebenka-gryzt-nogti/