

«Ребенок грызет ногти: что делать?»

Наличие внутренней тревожности. Ребенок, ощущая беспокойство, возникающее по разным причинам, стремится с ним справиться. Основные причины для тревожности: чувство неуверенности в себе, фобии, ощущение беспомощности, низкая самооценка, внутреннее напряжение из-за несоответствия требованиям, которые выдвигают окружающие.

Аутоагрессия или самоповреждение. Не каждое обгрызание ногтей можно отнести к аутоагрессии. Но если ребенок грызет пальцы очень часто и до крови, а на его теле есть и другие необычные травмы (например, обилие



мелких царапин), это можно трактовать как аутоагрессию. Самоповреждение может проводиться с целью наказать себя, а иногда с целью снять напряжение, поскольку болевые ощущения запускают выработку адреналина, и душевная боль временно уменьшается. Аутоагрессия более свойственна подросткам.

Особенности воспитания. В семьях где родители возлагают на ребенка чрезмерную ответственность, требуют от него беспрекословного послушания, наказывают не только за проступок, а уже за то, что ребенок не оправдал возложенных на него ожиданий, риск возникновения данной невротической привычки вырастает в разы, так как ребенок постоянно ощущает психическое напряжение и боится сделать что-то недостаточно хорошо.

Отношения в семье. Дети, которые растут в токсичных семьях, чаще других детей имеют различные невротические привычки. К токсическим относятся семьи, в которых один или оба родителя прибегают к различным видам насилия над детьми (психологическое, физическое, сексуальное), игнорируют потребности ребенка. Также факторами риска способствующими невротизации ребенка, являются следующие обстоятельства: потеря работы, развод родителей, нехватка финансовых средств, социально-бытовые проблемы, регулярные скандалы в семье.



Сложности в отношениях со сверстниками. Невротические расстройства распространены у детей-изгоев. Это может происходить, если ребенок поссорился с другом, или если он не нашел друзей и чувствует себя одиноким.



Высокие психологические нагрузки. Ответственность увеличивается по мере взросления ребенка. Наиболее острым считается период, когда ребенок впервые приходит в школу и пытается справиться с

грузом ожиданий и ответственности, свалившимся на него. Именно в это время у многих детей появляются различные невротические привычки, с которыми трудно справиться. В зоне риска находятся дети, которые посещают большое количество дополнительных занятий.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не игнорируйте проблему. Временно закрыть глаза на факт обгрызания ногтей можно лишь в одном случае: если ребенок грызет их нечасто и если в его жизни однозначно не происходит ничего плохого. При этом, если проблема продолжит сохраняться, необходимо принять меры.

Поговорите с ребенком. Не ругайте ребенка, он может начать нервничать еще сильнее и грызть ногти чаще. Не говорите фраз типа «Из-за этого твои будут некрасивые ногти», «Быстро прекрати!», потому что они ни к чему не приведут и лишь расстроят ребенка, тем более что просто взять и прекратить грызть ногти он не сможет. Лучше в спокойной обстановке расспросите его о об окружении, о воспитателях, друзьях, поинтересуйтесь, не беспокоит ли его что-либо.



Понаблюдайте за своим ребенком. Возможно, Вы сможете заметить и другие симптомы невротизации. К примеру, у ребенка мог ухудшиться аппетит, сон, могли появиться фобии, необоснованно измениться поведение (появилась раздражительность, агрессивность, замкнутость и так далее).



Научите ребенка ухаживать за ногтями. Особенно это актуально для девочек. Им можно подарить безопасный лак для ногтей: в некоторых случаях — но не во всех — наличие красивого и невкусного покрытия устраняет желание грызть ногти. Перед покупкой лака полезно проконсультироваться с педиатром. Хорошим вариантом будут ухаживающие лаки,

которые помогут восстановить ногтевую пластину.

Отвлекайте ребенка, если Вы видите, что он собирается, либо уже начал грызть ногти. Дайте ему поручение, предложите заняться чем-то интересным совместно, начните беседу. Желательно, чтобы все ваши действия, просьбы и слова вызвали у него положительные эмоции.

Если самостоятельные попытки справиться с проблемами ребенка ни к чему не привели, **необходимо прийти на прием к детскому психотерапевту.**