

## Чому діти гризуть нігті та як з цим впоратись?

Почнемо з того, що розгризання нігтів це зовсім навіть і не звичка, а нав'язливий стан, який у західній медичній асоціації віднесено до категорії неврозів. Розгризання нігтів, по своїй суті, це те ж саме, як і висмикування волосся, роздряпування шкіри, розкусування губ, нав'язливе бажання мити руки і т.інш. Хіба, що зовнішній прояв цієї проблеми виглядає не настільки відштовхуюче і не викликає побоювань у оточуючих. Природно в даному випадку ми говоримо про постійне розгризання нігтів, з заподіянням собі болю і травматизацією пластин і шкіри пальців, а не про банальне відкушуванні задирок або ж відламаної частинки нігтя.

Так чому діти гризуть нігті? Головна причина криється в стресовому стані. Як правило, люди, відчуваючи стрес, намагаються відволіктися від проблеми, за допомогою неусвідомленого заподіяння собі болю. Або ж, навпаки, розгризаючи нігті, вони зосереджуються на проблемі щоб знайти якесь рішення.

Розглянемо найпоширеніші причини звички гризти нігті у дітей:

- 1) Хтось з батьків гризе нігті і дитина це копіює;
- 2) Довгі, непідстрижені нігті;
- 3) Спосіб дати вихід накопиченій агресії;
- 4) Жага до уваги з боку батьків (дорослих);
- 5) Нервове напруження. Чи помічали як деякі, намагаючись вгамувати злість або зняти напругу, стискають кулаки до побіління кісточок, або в пориві люті розбивають предмети і таким чином випускають негативні емоції? Причина звички гризти нігті може мати схожу картину, а саме таким чином людина намагається зняти напругу.
- 6) Стрес. Гнітюча ситуація може спровокувати появу неврозу, як раз проявляється в розгризанні нігтів.
- 7) Тривога. Страхи і побоювання змушують людину «повернутися в дитинство». У пошуках захисту люди несвідомо починають гризти нігті. Більш того вони навіть не можуть згадати, чому вони розгризли нігті.
- 8) Психічні захворювання, що супроводжуються бажанням завдати собі шкоди або каліцтво. Люди, які страждають психічним захворюваннями, часто в «м'ясо» з'їдають свої нігті, відривають повністю пластини. В даному випадку людина потребує кваліфікованої допомоги психіатра.

Що ж в даному випадку робити батькам:

- ❖ Робити дитині зауваження або стукати чи мазати гірчицею нігті недостатньо (це може і нашкодити), необхідно розібратися у внутрішніх проблемах дитини.
- ❖ Перше, що необхідно зробити це дізнатися, коли це почалося. Можливо, поштовхом послужили ті випадки, коли ви були з ним дуже суворі або жорстокі, надміру вимогливі або, з його точки зору, несправедливі. Можливо, причина - ревності, яка вплинула на стосунки між батьком, дитиною, братиком і сестрами. Причин може бути безліч, тому в першу чергу необхідно зняти напругу у малюка, і викликати у нього більше життєрадісних емоцій.
- ❖ По-друге: Це означає, що батьки мало звертають уваги на дорослішання дитини, на його потребу рости і бути старше. У такому випадку потрібно звернути увагу на успіхи, проявити любов і схвалення. Без сумніву, дитині необхідні наша допомога і підтримка у виконанні ним «дорослих» обов'язків.
- ❖ Батькам доведеться відмовитися від надмірної агресії, тиску, погроз і докорів - це найкращий спосіб позбавити дитину від звички гризти нігті.
- ❖ Важливо, щоб дитина відчувала вас як друга, партнера в цей момент, а не агресора або дресирувальника, який видає команди: «Прибери руки!».