**Консультация для родителей: «Если ребёнок грызет ногти».**

**Как и многие из взрослых, дети тоже страдают от вредных привычек. Самая распространённая привычка среди детей – это беспощадная обгрызывание ногтей. На первый взгляд в этой привычке ничего смертельного нет, но при ее обнаружении следует принимать необходимые меры незамедлительно.**

**Причины, по которым дети грызут ногти:**

Привычка постоянно и активно грызть ногти сегодня также распространенное явление, что оно даже нашло свое место в списке научных терминов. Такая привычка носит название – «онихофони».

Врачи провели наблюдение и выяснили, что онихофонией страдают порядка 30% детей от 6 до 10 лет. Мальчики подвержены этой привычке больше, чем девочки. В возрасте от 10 до 17 лет процент детей, грызущих ногти возрастает до 50%. Это как раз тот возраст, когда в жизни происходят частые перемены, отношения с родителями и друзьями далеки от идеальных, нагрузка в школе повышается. Но возникает подобная привычка еще и из-за ряда других причин, которые мы рассмотрим ниже.

**Стресс и неврозы.**

Желание погрызть ногти появляется при стрессах и неврозах. Причинами стрессов могут быть разногласия с родителями и сверстниками, повышенные умственные нагрузки, недосып или банальное недовольство собой. Неврозы могут возникать из-за болезней сердечно-сосудистой системы или от нехватки витаминов Е, В и магния.

**Изменения привычного жизненного ритма.**

До 3 лет ребенок постоянно находится под наблюдением родителей. Но приходит время идти в детский сад. Мамы и папы уже нет рядом, появляется необходимость как-то адаптироваться в обществе, а это уже стресс (читаем о том, как подготовить ребенка к детскому саду). В возрасте 6-7 лет первоклассника ведут в школу. И тут снова наступает период адаптации. В психологическом плане такие перемены не проходят без следа.

**Последствия привычки.**

Известный детский врач Комаровский всегда просит помнить о том, что привычка грызть ногти, если ее не устранить вовремя, может остаться и в более зрелом возрасте.

**Это чревато рядом неприятных последствий:**

- частые микробные и вирусные заболевания;

- воспаления онкологической поверхности;

- от постоянного облизывания рук могут появиться глисты (гельминты);

- существует риск подхватить вирусную и желудочно-кишечную инфекцию;

- ногтевая пластина и кутикула деформируются;

- ноготь перестает расти;

- от постоянного обгрызывания грязных ногтей страдают десны, повышается подвижность зубов;

- проблемы социального характера: ребенок может быть замкнутым из-за постоянных насмешек сверстников. Как следствие, трудностей с полноценным общением, трудоустройством в бедующем и т.д.

**Дурной пример.**

Ребенок склонен к подражанию всего, что видит. Возможно, кто-то из близких знакомых или родственников тоже страдает этой вредной привычкой.

**Несоблюдение гигиены.**

Несвоевременное подстригание ногтей ребенку тоже может быть причиной. Если ногтевые пластины слабые, то они, отрастают и слоятся. Ребенку это начинает причинять неудобства. Тогда он принимает собственные меры - отгрызывает их.

**Чрезмерные запреты и безделье.**

Если ребенку отказывать во многих удовольствиях, например, запрещать ему есть сладкое, то он попытается это заменить обгрызыванием ногтей. Это занятие оказывает не него успокаивающее действие и отвлекает от досадного чувства. Таким же образом ваше чадо может избавить себя и от скуки. Поэтому следите, чтобы он не слонялся без дела. Найдите ему интересное и полезное занятие.

**Негативное влияние техники.**

Не давайте малышу подолгу засиживаться за телевизором и компьютером. Не все телевизионные передачи хороши для ребенка, не все компьютерные игры полезны. Ребенок впитывает в себя весь негатив, который потоком льется из средств массовой информации. Современные компьютерные игры напиханы жестокими сценами борьбы. Подбирайте мультики (некоторые правила для просмотра детских мультфильмов), программы и игры, которые бы оказывали положительное и созидательное действие на детскую психику.

**Как помочь:**

Первое правило – не ругать и не одергивать ребенка. Гораздо вы быстрее добьетесь успеха, если обучите сына или дочь приемами снятия напряжения.

Самый простой способ - предложить ребенку в моменты волнения держать в руках любимую игрушку, поглаживать её. Или просто крепко сжимать и разжимать кулачки, при этом глубоко дышать, стараясь, что ребенок подносит руку ко рту, отвлеките его каким-нибудь занятием.

Часто дети начинают грызть ногти во время просмотра телевизора, это указывает на растущее нервное напряжение. Впечатлительному и легковозбудимому ребенку стоит ограничивать время просмотра телевизора и тщательно следить за тем, что именно он смотрит. Важно чтобы телепередачи соответствовали его возрасту, быть спокойными, не содержали сцен, которые могут развивать или испугать малыша.

Ребенку постарше можно рассказать о вредных микробах, которые живут в обкусанных ногтях. Пусть он знает, что они могут вызвать боль в животе.

Приучайте его ухаживать за своими ноготками, вовремя подстригать их, образуя внимание на то, как красиво и аккуратно они выглядят, когда подстрижены.

Если вы испробовали все, а ситуация к лучшему не меняется, придется прибегнуть к помощи детского психолога. Главное не оставляйте ситуацию без контроля! Само собой, это не пройдет.

А самое главное - чаще ласкайте и обнимайте своего малыша, это лучший способ снять нервное напряжение!