**Почему ребенок грызет ногти**

**Что это – вредная привычка или серьезное заболевание?**

Привычка грызть ногти имеет вполне определенное медицинское название – «**онихофагия**». Другой термин – «дерматофагия», означает непреодолимое желание или тягу к обгрызанию или отщипыванию кутикулы. Чаще всего такая привычка наблюдается у детей, начиная примерно с 6-летнего возраста. **В возрасте до 10 лет ею страдает примерно каждый третий ребенок.** Дети постарше «грызут ногти» еще чаще – примерно каждый второй.

**Причины**

Привычка обкусывать ногти никогда не возникает на пустом месте.**Обычно ей предшествуют изменившиеся жизненные обстоятельства.** Это может быть смена дошкольного учреждения или школы, класса, переезд на другую квартиру и любая серьезная перемена в жизни ребенка, с которой он не может справиться психологически.

Нервное напряжение накапливается внутри ребенка и оборачивается появлением вредной привычки. **Другими словами, обкусанные ногти – это не что иное, как попытка «выгрызть» или избавиться от проблемы, гнетущей ребенка.**

***Причины, связанные с физиологией***

* **Проблемы с центральной нервной системой.** Это может быть склонность к неврозам, передающаяся по наследству, повышенная возбудимость и другие заболевания.
* **Недостаток витаминов**в пищевом рационе ребенка, скудное питание.
* **Заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой.**
* **Паразиты**. Иногда обкусывание ногтей связано с наличием в организме ребенка гельминтов и других паразитических червей.
* **Проблемы, связанные с питанием.**Ребенок не может удовлетворить свои пищевые потребности, отсюда и расстройство, связанное с обкусыванием ногтей. Чаще всего такие проблемы связаны с запретом на сладкое, диетой, элементарным недоеданием.
* **Гигиена**. Такая проблема может возникать из-за слишком длинных и грязных ногтей, нерегулярных гигиенических процедур и т.д.

***Причины социально-психологического характера***

* **Потеря родственника или близкого человека.** Психологическая травма и стресс чаще всего приводят к появлению какой-либо вредной привычки.
* **Сильный испуг** может легко способствовать возникновению такого явления. Громкий звук, резкое движение и другие причины особенно сильно могут повлиять на психику ребенка 2, 3 лет. Ребенок в 4 года может сильно испугаться крика или лая собаки.
* **Напряженная обстановка между родителями.** Неблагоприятный психологический климат в семье, постоянная ругань, разговоры на повышенных тонах, направленная друг на друга агрессия, так или иначе, обязательно оставят свой след на неокрепшей детской психике. Особенно, если ребенок находится в такой атмосфере постоянное и длительное время.
* **Резкая смена обстановки.**Чаще всего это связано со сменой детского сада, школы, места жительства. Такая проблема может возникнуть после долгого перерыва в посещении дошкольного учреждения или школы.
* **Серьезная психологическая нагрузка.**Сегодня многие родители стремятся максимально загрузить свободное время детей репетиторами, кружками, спортивными секциями, развивающими занятиями. Это, конечно, неплохо, но каждый ребенок индивидуален и нагрузка для него должна быть своя. Кто-то легко выдержит и несколько дополнительных занятий, кому-то достаточно будет всего одного. Психологический перегруз ребенка ведет к повышенной утомляемости, рассеянности и неврозам.
* **Прямая противоположность предыдущему пункту – слабая занятость ребенка.** Он не знает, чем себя занять и начинает грызть ногти от скуки.
* **Плохой пример.** Если в семье или близком окружении ребенка кто-то грызет ногти, то и ребенок рано или поздно попробует сделать то же самое.
* **Неправильное питание.**Неконтролируемое потребление, например, газированных напитков или сладостей, ведет к повышению возбудимости ребенка.
* **Нарушение режима сна.**Чаще всего это связано с тем, что ребенок допоздна засиживается за телевизором, компьютером, [планшетом](http://www.o-krohe.ru/razvivayushchie-igry/planshet/). Регулярное недосыпание приводит к раздражительности, снять которое ребенок пытается через обкусывание ногтей.
* **Низкая самооценка.** Чаще всего такие проблемы возникают с детьми 8, 9 лет и старше. Учеба в школе, посещение спортивных секций или кружков: родители начинают требовать с ребенка достижения определенных результатов, которых он, в силу разных причин, достичь не может. Отсюда раздражение родителей и снижение ощущения собственной значимости у ребенка. Он начинает бояться, что родители будут его ругать и начинает грызть ногти, выплескивая, таким образом, свою обиду.

**Что делать: советы психологов**

* никогда не надо ругать ребенка за эту привычку, тем более бить по рукам или намазывать пальцы чем-то острым и горьким;
* соблюдать установленный по возрасту ребенка режим сна, бодрствования и питания;
* развивать мелкую моторику (лепка, рисование, игра в конструктор, на музыкальных инструментах и т.д.);
* регулярная гигиена рук;
* обеспечить нормальную психологическую обстановку в окружении ребенка;
* поощрять ребенка за выражение его эмоций, причем неважно – положительных или отрицательных;
* учим ребенка снимать напряжение при помощи простого упражнения или дыхательной гимнастики**.** Первый вариант заключается в частом сжимании и разжимании кулаков. Дыхательное упражнение: ребенок в течение 5 минут совершает вдохи и выдохи медленно и глубоко. Такой постоянный контроль над дыханием поможет существенно снизить уровень эмоциональной напряженности ребенка. Чтобы упражнение заинтересовало малыша, можно дать ему в руки любимую игрушку, например.