Чому діти гризуть нігті - причини та 5 етапів у боротьбі з шкідливою звичкою

Шкідлива звичка гризти нігті (оніхофагія) має психологічні причини. Аби допомогти дитині, треба знати ці причини і діяти поетапно та з любов'ю. Нескінченне повторення слова «не можна» користі не принесе.  
Бити дитину по руках чи застосовувати інші подібні засоби впливу неможна. Отже, треба діяти інакше, обережно і поетапно.

**5 етапів боротьби з шкідливою звичкою гризти нігті**

Етап 1 – Спостереження

Важливо зрозуміти, коли дитина починає гризти нігті та за яких обставин це відбувається. Ситуації можуть бути різні: навколо багато людей, дитину чекає виступ перед публікою, а вона сумнівається в собі та перелякана. А може бути, що малеча обкушує нігті, коли дивиться телевізор, читає, робить домашні завдання.

Етап 2 - Пояснення

Малюкові або підлітку треба обов'язково пояснити, чому ця звичка шкідлива і небезпечна. І про мікроби, і про можливі нариви потрібно розповісти. Дітям старшого віку можна показати якісь фотографії або картинки по темі. Рідко таких пояснень буває достатньо для усунення звички гризти нігті, але проінформувати варто.

Етап 3 - Усунення причини

• Хвилюється - допоможіть подолати невпевненість у собі.   
• Тривожиться - заспокойте, усуньте причину тривоги.

• Якщо дитина гризе нігті від того, що немає що робити - разом знайдіть цікаве заняття.   
• Дратують задирки - приведіть нігті в порядок, обрізайте їх вчасно, стежте за руками дитини.

• Якщо агресія вимагає виходу, дайте в руки папір - нехай рве. Заведіть подушку, на яку можна направити лють.

• Відчуває самотність - проводьте з ним більше часу, говорить теплі та ласкаві слова.

Етап 4 - Займіть чим-небудь руки

У кінотеатрі або вдома перед телевізором глядачі часто їдять, і не тому, що голодні. Протягом півтори години треба чимось зайняти руки. Немає їжі або апетит поганий - руки все одно в рот, щоб нігті погризти. Так роблять не тільки діти, а й дорослі.   
• Якщо дитина гризе нігті, дайте іграшку-трансформер, йо-йо чи щось подібне. Попросіть клубок ниток розмотати на два маленьких.

• Розповідає дитина про події в школі і починає гризти нігті. Візьміть її за руки. Це і прояв участі і обмеження свободи рухів. Розсипте щось, коли вона почала говорити, і збирайте разом.

• Купуйте антистресову іграшку з наповнювачем, нехай буде завжди під рукою.   
•Доньці можна запропонувати зайнятися бісероплетінням або вишиванням.   
• Порадьте стискати і розтискати кулачки, коли хочеться обкушувати нігті.

Етап 5 - Допомога

Всі дії доведеться повторювати багато разів. Не здавайтеся. Придумуйте казки для малюків, де мимохідь буде сказано, що негативний персонаж гриз нігті. В іншій казці зверніть увагу на те, які чарівні нігтики були у принцеси, адже вона доглядала за ними і ніколи не гризла.

Школярці запропонуйте зробити манікюр, зверніть її увагу на руки красунь у глянцевих журналах.

Придумуйте відволікаючі заняття, наводьте приклади.

У деяких випадках дитині буде достатньо відчути турботу і інтерес до його справ і проблем. Причина виникнення звички гризти нігті може критися в тому, що малеча відчуває себе самотньою і покинутою.