

Онихофагия – что это?



Онихофагия – это научное название привычки обкусывать ногти и кожу вокруг них. В основном это характерно для детей от пяти до девяти лет.

Такое поведение может наблюдаться как периодами, так и постоянно.

Чаще всего появление этой привычки связано со стрессом.

Но, от этой неприятной привычки можно избавиться.

Совет 1. *Попробуйте улучшить психологический климат в семье.*

Дети очень остро реагируют на конфликтные ситуации в семье. А обкусывание ногтей на какое-то время дает ребенку ощущение спокойствия и защищенности. Если же психологический климат в семье долгое время не приходит в норму, то у ребенка могут появиться и другие вредные привычки.

Чаще всего с исчезновением стрессовой ситуации исчезает и вредная привычка.

Совет 2. *Признавайте в ребенке «взрослость».*

Для того чтобы у ребенка были только хорошие привычки можно обратиться к сознательности ребенка, например: «Ты большая девочка уже, а грызешь ногти. У девочки должны быть красивые и ухоженные пальчики».

Совет 3. *Сделайте жизнь ребенка более разнообразной.*

Для развития ребенка очень плохо, если ему не хватает положительных эмоций. Малыш не всегда может найти для себя положительные занятия, поэтому он не должен быть предоставленным сам себя.

Чаще ходите вместе с ребенком на детские площадки и играйте с ним.

Совет 4. *Отвлеките внимание ребенка на другой предмет.*

Чаще всего ребенок грызет ногти неосознанно, например, при просмотре телевизора.

Можно просто занять руки ребенка новой игрушкой. Вообще различные конструкторы и сборные игрушки очень полезны, так как они развивают мелкую моторику рук и способствуют развитию малыша.

Совет 5. *Проявите изобретательность и договоритесь с ребенком, что он сам будет следить за тем, чтобы не грызть ногти.*

Различные горькие лаки и рукавички неэффективны, а наказания зачастую только усугубляют дело. Будьте с ребенком мягкой и ненавязчиво напоминайте ему, если он забылся.