Неприятно общаться с человеком, у которого есть привычка грызть ногти. Так и хочется подойти и сделать замечание. Также это может принести вред для здоровья. На руках и под ногтями находиться большое количество микробов, провоцирующих заболевания.

Привычка грызть ногти у взрослых не появляется спонтанно, а чаще всего остается с детства. Кто-то грызет ногти от безделья или скуки, но иногда речь идет о проявлении обсесивно-компульсивном растройстве.

Окр это вид невроза, который характеризуется навязчивыми мыслями и действиями. Он проявляется, когда психика человека не справляется с уровнем тревоги и стресса. Тогда «ритуалы» помогают снять неприятные ощущения. Но это состояние патологическое потому, что человек уже не может по другому реагировать на стресс( тем более хронический), и возможность совершить компульсивных действий становится смыслом существования.

То есть если ребенку страшно, неудобно, волнительно он начинает грызть ногти. Зачастую процесс доходит до кровоточивости. И если ему помещать это делать, он может впасть в истерику. Ведь его мозг считает, что это угрожает его жизни.

# Как же отличить плохую привычку от ОКР?

Для этого стоит понаблюдать за поведением ребенка. Когда именно он начинает грызть ногти:

* уход/приход родителей или значимых взрослых домой;
* посещение нового детского коллектива ( садик, школа, кружки);
* принудительная деятельность ( домашнее задание, уборка комнаты, выгул собаки);
* эмоциональный фон в семье ( скандалы, драки, игнорирование родителей как наказание, когда его ругают).

Самое главное- выявить в какой повторяющейся ситуации проявляется нежелательное поведения. Это может быть что-то незначимое для других, но очень важное для ребенка.

# Что делать, если есть подозрения ОКР?

Важно изменить психологическую ситуацию в семье, понизить эмоциональный тон, «отпустить поводок», нужно перестать ругаться между супругами.

Дальше нужно обязательно(!) обратиться к специалисту. Это может быть психолог или психотерапевт. Ведь чаще всего родители это и есть невротизирующий фактор. После выявления основной причины, выполнять все предложенные рекомендации:

* минимизировать столкновения ребенка с тревожной ситуацией, если нет возможности ее совсем избегать;
* оградить ребенка от общения с невротизирующими взрослыми, если они не меняют свое поведение;
* нельзя ругать, если ребенок все же грызет ногти. В такой ситуации спокойно спросить, что его тревожит. Помочь справиться другими способами( поплакать, поговорить о проблеме, т.д).
* продолжать лечение у психолога или психотерапевта до полного выздоровления или уменьшения симптомов;
* поощрять ребенка, если он длительное время не грызет ногти. Начинать нужно с одного дня, дальше все, увеличивая временные рамки.
* честно и спокойно объяснять что происходит, использовать простые предложения и слова понятные ребенку.
* не обсуждать эту проблему с другими взрослыми, неважно близко или нет ребенок. Дети всегда каким-то магическим образом узнают о чем говорят родители за закрытой дверью. Такие обсуждения только подорвут доверие и усугубят онихофагию( вредная привычка грызть ногти);
* дать ребенку «ресурс». Этим словом психологи обозначают тот психологический фундамент, на котором можно вырастить здоровую личность. То есть что тебя любят и принимают любого, со всеми достоинствами и недостатками. Что родители всегда поддержать и поймут, не осудят и не накажут.

После исчезновения симптомов не стоит расслабляться. ОКР может возвращаться, если не устранены причины. Также склонность к нему может оставаться надолго. Особенно подростковый возраст уязвим. В этом возрасте нарастает напряжение, тело физически перестраивается, усложняются социальные связи.

Поэтому родителям важно «держать руку на пульсе», выстроить и поддерживать близкие и доверительные отношения.

# Способы борьбы с плохой привычкой

Если после консультации с психологом, не выявлено никаких психологических проблем, то есть смысл бороться с привычкой грызть ногтевую пластину. Это опасно для здоровья организма, оставляет след на пальцах на всю жизнь, привлекает нежелательное внимание.

Для борьбы лучше использовать бихевиоральный подход. Нужно изменить цепочку стимул-реакция. Есть два пути: стимулировать желательное поведение (отказ от привычки) или наказывать за нежелательное.

Наказать всегда легче, будет боятся и перестанет грызть ногти. Но это срабатывает не всегда. Ребенок просто начнет скрывать, прятаться и получать еще большее удовольствие от обгрызания ногтей. Также привычка вернется, как только наказание перестанет быть таким страшным.

Положительное подкрепление всегда работает лучше. Это не отталкивает , а наоборот сближает членов семьи. Ожидание поощрения превратит борьбу привычкой в игру. К тому же рецидивы в таких случаях намного реже.

Схема решения проблемы с ногтями выглядит так:

1. доходчиво и понятно объяснить почему это плохо;
2. определить маленький временной отрезок (например 1 день) за который будет поощрение( маленькая конфета, на 5 мин больше мультиков и т.д)
3. увеличивать временные отрезки
4. в конце недели или месяца порадовать чем-то большим( походом куда-то, приобретением желаемой вещи или игрушки)
5. если речь идет о девочке – сделать красивый маникюр.

# Заключение

Привычка грызть ногти у взрослых обычно вызывает гнев и раздражение. Но всегда стоить помнить, что ребенок с ней не родился. Она появилась в результате ошибок воспитания. Есть такая пословица: «Не воспитывайте детей – они все равно будут похожи на вас, воспитывайте себя».