

Почему подросток грызет ногти и как избавиться от этой привычки?

Откусывание ногтей может начаться у детей с 4-5-летнего возраста и усугубиться с посещением школы. Иногда, возникновение дурной привычки, связано с половым созреванием у подростков и затем она переходит во взрослую жизнь.

Что значит грызть ногти?

Привычку грызть ногти относят к психологической проблеме, которая может возникнуть по разным причинам и в разное время. Часто она носит временный характер и через какой-то период проходит. Иногда дети подражают своим родителям, которые занимаются этим на глазах у своих отпрысков.

Психологи часто сравнивают привычку грызть ногти с привычкой накручивать волосы на палец или вырывать их, сосать пальцы, расчёсывать кожу до крови, делать зубной скрежет и прочее. И всё это может возникать в отсутствии физических или психологических проблем.

Если привычка не мешает полноценному образу жизни, то можно всё оставить как есть. Однако, нужно помнить, что долгое пристрастие к выгрызанию своей плоти у подростка или у взрослого человека, может свидетельствовать о наличии личностных невротических отклонений.

Причиной появления онихофагии может быть детская повышенная тревожность и проявляется, как психологическая защита от стрессовых проявлений.

Зачастую, эта привычка появляется у тех детей, родители которых проявляют повышенную строгость. Также, ребёнок может грызть ногти от чрезмерной родительской заботы, ограничивающей его свободу. Чрезмерно акцентируя внимание на этой привычке, родители усугубляют проблему.

Часто, привычка грызть ногти, является следствием неуверенности в себе и наличия постоянного беспокойства. Это может быть связано с неправильным поведением кого-то из родителей или обоих. Родителям необходимо позаботиться о создании тёплой домашней атмосферы, добра и счастья для детей. Это поможет избавиться от комплексов и дурных привычек.

Как добиться избавления от дурной привычки?

Специалисты считают, что очень сложно получить положительный результат. Что только не предпринимают родители:

- используют специальный лак, настойки, смазки и пр.;
- пугают всевозможными последствиями;
- пользуются психологическими приёмами и последними медицинскими достижениями.

Ничего не помогает избавиться от привычки грызть ногти, ведь не удалена причина её появления. Бывает так, что взрослый человек избавляется от привычки выгрызания ногтей, но начинает щипать бороду или приобщается к курению.

Если у подростка изредка появляется такое пристрастие, то необходимо узнать, что его тревожит, есть ли у него проблемы. Возможно, он подвергается повышенной нагрузке в школе, прибывает в сложной ситуации, у него есть проблемы со сверстниками или учителями и пр.

Родителям необходимо помочь в решении его проблем и только потом воздействовать на его привычку, стараясь убедить в её вредности.

Очень часто, устранённая проблема, приводит к самопроизвольному исчезновению дурной привычки грызть ногти и пр.

Материал подготовлен:

ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Доверие»