

ДЕТЕТО, КОЕТО СИ ГРИЗЕ НОКТИТЕ

Да си хапят или гризат ноктите е често срещан навик сред деца и възрастни. При малките той може да се появи в различно време след тригодишната им възраст. Първият път обикновено започва при някакво безпокойство, после постепенно се превръща в навик, който много трудно може да бъде изкоренен. Въпреки, че се среща често (приблизително всяко трето дете и всеки втора юноша са си гризали или продължават да си гризат ноктите) и няма сериозни последици при деца, които се развиват нормално, все пак това е признак за нервно напрежение и вие трябва да се замислите. Само така ще можете да помогнете на детето преди гризането на нокти да се е превърнало в закоравял навик.

КАК ДА ОТКРИЕТЕ ПРИЧИНИТЕ?

Първото, което трябва да направите, е да разберете от какво е предизвикано напрежението. Детето може би е неспокойно. На какво се дължи това? Не го ли критикувате, порицавате или наказвате често? Дали няма чувството, че очакванията на неговите родители са толкова високи, че то няма да бъде в състояние да ги задоволи? Самите родители са напрегнати, изнервени, вискателни? Може би е наблюдавало по телевизията или в живота сцени и образи, които истински са го разтревожили? Най-добре ще помогнете на детето, като премахнете причините за напрежението, довели до гризането на ноктите. Във всеки случай това е първото условие, за да бъдат успешни следващите опити.

ЛИЧНИЯТ ПРИМЕР

Той си остава най-добрият начин, за да помогнете на детето си, което оправдава своите действия, щом има основание да каже: „*Аз приличам на татко, гриза си ноктите като него!*” или „*Защо да спра да си гриза ноктите? Ти винаги казваш, че трябва да спреш пушенето, но никога не го правиш!*”. Ако сте в едно от цитираните положения, няма ли да е добре да измислите план, по който двамата заедно да се откажете от лошите навици и взаимно да подкрепяте усилията си? Ако майката има красиви нокти, тя може да покаже на момиченцето си как ги оформя, пили, лакира. После ще направи същото на детето, ще му сложи пръстенче, за да изглеждат ръцете още по-добре...

ОСЪЗНАВАНЕ НА НАВИКА ИЛИ РЕЛАКСАЦИЯ

Тези две неща ще дадат възможност със съгласието на детето да се изработи стратегия за изкореняване на навика. Ето схемата на действие.

- **Научете детето да отпуска мускулите на ръцете и устата.** Ръцете се свиват в юмруци и то ги стиска много силно, като брой бавно до десет, после рязко отпуска дланите. Нека детето повтори това упражнение три пъти, докато усети топлина и тежест в ръцете. По същия начин се постъпва с устата, устните и зъбите, които трябва силно да стисне, като вдишва дълбоко през носа. Отпуска рязко, като издишва и оставя устните леко разтворени. Повтаря се три пъти. С натрупването на опит двете движения – на ръцете и устата – могат да се изпълняват едновременно.

- **Осъзнаване на две неща.** Първо, отрицателните последици от гризането на ноктите: ръцете стават грозни, местата около ноктите са болезнени и гледката на човек, който си гризе ноктите, е отблъскваща (ако е необходимо, сложете детето пред огледалото и го помолете да се наблюдава, докато си гризе ноктите: ефектът понякога е удивителен!). След това проследете как и кога започва да си гризе ноктите. Детето се нуждае от помощта на своите родители, защото твърде често го прави несъзнателно. Важно е да установите специфичните моменти през деня, които го подтикват към това, по какъв начин го прави. Дали когато гледа телевизия, когато е уморено или изнервено, когато рисува или пише с другата ръка и т.н? Горчивият лак за нокти също помага на детето да осъзнае, че си гризе ноктите (това може би е единствената полза от него, тъй като той няма реален ефект върху самия навик). Когато видите детето с пръст в устата, можете с жест да го подканите да спре. Но в никакъв случай не го упреквайте: то трябва да чувства вашата подкрепа и готовност за съдействие. Детето не си гризе ноктите „нарочно“!

- **Променете състоянието на нещата, след като сте наясно с него.** Човек си гризе ноктите, когато ръката му не е заета с нищо. Защо тогава да не насърчавате детето да се занимава с дейност, която изисква участието и на двете ръце (моделиране, изрязване, работа с пластилин, колажи, шев и други)? Освен това можете да пхнете в свободната му ръка (докато рисува например) мека топчица, пластилин или кърпичка. Необходимостта да си слага нещо в устата временно задоволете с дъвка или пластмасова сламка (ако детето е по-голямо). Предложете му следното: когато почувства нужда да си гризе ноктите или забележи, че го прави, може да си седне на ръцете, като един или два пъти преброи до десет, да мачка гумена топчица, да стиска силно облегалката на стола или просто да направи описаните упражнения за отпускане на ръцете и устата.

- **Подкрепете и мотивирайте детето.** Разбира се, всичко описаното дотук се осъществява със съгласието на детето и с помощта на неговата добра воля. Ако то не е

готово за това, по-добре отложете за по-нататък. Дори когато детето е мотивирано, то се нуждае от вашата подкрепа и при успех, и при неуспех. Пребройте колко нокътя можете да отрежете с нокторезачката всяка седмица, обърнете му внимание колко красиви стават ноктите (за по-убедително направете снимка на ноктите преди и след), подарете лак за нокти, пръстенче или несесер за маникюр – това са стимули за момиченцата. А на момчето всеки път, когато му отрязвате нокът, можете да подарявате например стикер, за да си направи цяла колекция.