**Що таке «оніхофагія», або Чому дитина гризе нігті**

Залишати поза увагою таку шкідливу звичку в дитини,як гризіння нігтів, або оніхофагія, не варто, і думати,що вона сама мине, також. Адже ця шкідлива звичка має низку негативних естетичних наслідків,а також є небезпечною для здоров’я дитини. Гризіння нігтів часто супроводжується запаленням тканин навколо нігтьової пластини, внаслідок проникнення у рану патогенних мікроорганізмів, порушенням росту нігтя - він може ставати ламким та розшаровуватися. Гризіння нігтів також зумовлює розвиток захворювань ротової порожнини – стоматитів, гінгівітів, пародонтозу тощо. З-під нігтьової пластини в організм дитини разом із брудом можуть потрапити яйця гельмінтів та збудники гострих кишкових інфекцій.

**Чинники**

Передусім гризіння нігтів – це **ознака наявності прихованого стресу** в житті дитини. Відчуваючи емоційний дискомфорт, вона мимоволі починає гризти нігті, оскільки це – найлегший спосіб швидко зняти напруження. При цьому оніхофагія приносить дитині фізичне задоволення. Також практичні психологи вважають, що така звичка є відповідником смоктальному рефлексу немовляти і на підсвідомому рівні повертає дитину в безтурботне дитинство. Тож якщо дитина гризе нігті,то це може свідчити про **неготовність дитини до дорослого життя.**

Іще однією причиною оніхофагії є **примушування дитини** займатися тим, чим вона не може або не хоче, тим що в неї не виходить.

Серед дослідників цієї проблеми також побутує думка, що оніхофагія може бути **проявом дефіциту певних вітамінів і мінералів** в організмі дитини.

**Діагностика та методи подолання**

Працівники дошкільного навчального закладу та батьки мають діяти поступово й спокійно. Заборонити гризти нігті биттям по рукам або криком неможливо.

Передусім необхідно виявити **справжню причину оніхофагії** в дитини, поспостерігавши за нею певний час. Потім дитині слід у простій формі пояснити, чому звичка гризти нігті небезпечна й шкідлива. За потреби можна навіть підкріпити слова тематичними зображеннями чи відео.

Розв’язання проблеми гризіння нігтів **полягає в усуненні його причини.** Необхідно допомогти дитині подолати страх і невпевненість у собі. Якщо в дитини не виходить щось,слід підбадьорити її, провести мотивувальну бесіду, під час якої навести приклади з власного життя щодо боротьби зі шкідливими звичками або невпевненістю.

Добре спрацьовує мотивування дитини: ставимо перед дитиною завдання позбутися шкідливої звички, а натомість пропонуємо їй реальну винагороду за роботу.

Якщо зазначені методи не допомогли позбутися звички гризти нігті, використовують радикальніші. На нігті дитини наносять спеціальний придбаний в аптеці лак або крем. Зазвичай, ці засоби гіркі на смак, тому дитина, відчувши його, відмовиться гризти нігті. Інколи нігті дитини намащують червоним перцем, настоями полину або інших гірських трав. Однак такі народні засоби варто застосовувати обережно, оскільки невідомо, як організм дитини може зреагувати на них. Можуть виникати алергічні реакції, диспепсичні явища.

Інколи до співпраці долучають практичного психолога і навіть лікаря-невролога.

Важливо також стежити за гігієною рук дитини, зокрема вчасно підстригати їй нігті та задирки.

**Профілактика**

Існують методики, спрямовані на запобігання оніхофагії. Їхня мета – відволікти дитину від цієї шкідливої звички.

Якщо дитина намагається гризти нігті під час розповіді про якісь неприємні для неї події, можна взяти її за руки. Це унеможливить втілення бажання погризти нігті, поглибить довірливі взаємини між батьками і дитиною.

Можна порадити дитині починати стискати й розтискати кулаки щоразу, як виникає бажання гризти нігті. Існують спеціальні антистресові іграшки, які дитина може носити із собою, і за тривожних станів використовувати їх.

Також можна запропонувати дитині зайнятися бісероплетінням, вишиванням, конструюванням тощо. Такі заняття заспокоюють дитину. Іноді позитивно впливає на дитину й звичайна гра з конструктором, іграшкою - трансформером, пазлами тощо, виконання спільної роботи на кухні або по господарству.