



Vrtec Antona Medveda Kamnik  
Novi trg 26b  
1241 Kamnik  
telefon 01 830 33 30  
telefaks 01 839 13 27  
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si  
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



Gozdni vrtec



## Grizenje nohtov pri otroku

Na dobro duševno zdravje otrok pomembno vpliva toplo, varno in spodbudno družinsko okolje ter podporni in ljubeči starši, ki spoštljivo komunicirajo z otrokom. Otroku moramo nameniti dovolj pozornosti in časa ter mu hkrati dovoliti, da postaja samostojen, da prevzema odgovornost in ni preveč zaščiten, saj mu v tem primeru dajemo sporočilo, da je svet nevaren.

Otroci grizejo nohte in obnohtno kožico zaradi različnih razlogov – iz navade, zaradi stresa, tesnobe, dolgčasa, radovednosti, ker posnemajo vedenje drugih ali ker so nemirni. Grizenje nohtov je navada, ki blaži stres, omogoča sprostitvev in je lahko povsem nezavedna. Pogoste navade so tudi sesanje palca, vrtanje po nosu, zvijanje las in škrtanje z zobmi, kar se lahko nadaljuje tudi v obdobja odraščanja.

V kolikor se otrok pri grizenju ne poškoduje in grize nezavedno pri tem, ko npr. gleda televizijo ali če se grizenje pojavi pred stresnimi dogodki kot so nastopi, so to načini soočanja otroka s stresom in nam ni potrebno pretirano skrbeti. Grizenje v teh primerih ne povzroča resnejših zdravstvenih težav in običajno ni znak globljih težav.

Nekateri otroci sčasoma z grizenjem prenehajo sami od sebe, sicer jim lahko pri tem pomagamo odrasli. Kaj lahko storimo?

1. **POIŠČEMO VZROKE.** Priporočljivo je, da skušamo poiskati vzroke za pojav tovrstnega vedenja: kakšno spremembo ali stres je otrok doživel - selitev, ločitev staršev, nova šola, nastop pred starši... Pomembno je, da poskušamo govoriti o otrokovih skrbeh.

2. **NE KAZNUJEMO.** Najbolj uspešni, da bi prekinili grizenje, smo lahko, če si otrok sam želi prekiniti s to navado. Kaznovanje, izpostavljanje, žaljenje in zasmehovanje otroka kot osebe je neustrezno, kritiko moramo usmeriti na njegovo vedenje. Lahko pa postavimo meje v smislu, da pri obrokih za mizo ne grizemo nohtov.

Pomembno je, da si otroci pogosto umivajo roke, pozornost pa preusmerimo iz grizenja na drugo področje. Če otrok čuti naš pritisk, da prekine s tem vedenjem, s tem zgolj povečamo njegov stres in okrepimo grizenje. Redko že bolečina, ki si jo z močnim grizenjem povzroči, zmanjša pogostost grizenja.

Manj pozornosti kot bo dobil zaradi grizenja, bolj verjetno bo lahko prenehal z vedenjem, ko bo sam želel, hkrati pa nas bo lažje tudi prosil za pomoč.

3. **POMAGAMO, KO OTROK SAM ŽELI NEHATI.** Če otrok čuti zbadanje s strani vrstnikov, si bo morda želel nehati gristi nohte. O zbadanju se z otrokom pogovarjajmo in ga opogumljajmo, da pove, kako se počuti. Povejmo mu, da ga imamo radi ne glede na njegovo početje in izgled nohtov. Tudi sami lahko pričnemo temo: »Opažam, da veliko grizeš nohte. Ali to opazijo tvoji vrstniki?«

4. **POMAGAMO, DA SE PRIČNE ZAVEDATI NAVADE.** Dogovorimo se za skrit znak, s katerim otroka spomnimo na problematično vedenje – dotik roke, dvignjen prst, beseda (geslo), za katerega ve le on, kaj pomeni. Tako se izognemo tudi verbalnemu opominjanju.

5. **PONUJIMO ALTERNATIVO.** Otroku ponudimo nadomestno vedenje, poskrbimo, da so njegovi prstki »zaposleni«, da med gledanjem risanke v roki drži gladek kamen, stiska mehko žogico,... je zdrave prigrizke (zelenjavne palčke). Pozorni moramo biti, da ne zamenjamo ene slabe navade z drugo slabo navado. Seznanimo jih z načini, kako se pomiriti in s sprostitvenimi tehnikami – globoko dihanje, stiskanje in sproščanje pesti, štetje do deset. Otrok naj ima možnosti za tek in igro zunaj, v gozdu, ob potoku, saj tako lahko sprosti napetost. Poskušati je potrebno z različnimi tehnikami, ki bi bile otroku lahko v pomoč.

6. **NAGRAJUJMO.** Pripravimo tabelo, v katero vsak dan (če mu ne uspe cel dan, dan razdelite na tri dele) označimo, ali je otrok grizel nohte ali ne. V primeru, da mu uspe, v tabelo nalepi nalepko. Ko zbere določeno število nalepk, ga nagradimo z izletom ali s čim podobnim.

V kolikor je grizenje nohtov zelo močno, je lahko znak anksioznosti. Z zdravnikom oziroma psihologom se posvetujte, če so otrokovi prstki otečeni, zagnojeni in če opazate še druga vedenja, ki vas skrbijo. Grizenje nohtov v tem primeru lahko povzroči tudi tveganje za infekcije in dolgoročno povzroči deformacijo nohtov. Pod nohti se nahajajo bakterije, ki jih preko grizenja, vnašamo v usta.

Najbolj pogosto se grizenje nohtov pojavlja pri otrocih, ki so bolj napeti, prenaša se iz družin in se lahko nadaljuje v odraslost. Odraščanje je tesnoben proces, in mnogo pritiskov in tesnob, ki jih otroci doživljajo, je staršem skritih. Že nekatere zgodbe na televiziji, ki se nam odraslim zdijo sprejemljive, lahko pri otroku povzročijo tesnobo in neprijetne občutke. Zato je pomembno, da sprejemamo otroka, njegova čustva in mu posvečamo pozitivno pozornost, ne glede na to, kako uspešen ali neuspešen je z zmanjševanjem pogostosti grizenja nohtov.

Če otroka sprejemamo, ga ne obsojamo, mu dovolimo, da izraža svoja čustva, bo lažje govoril o svojih občutjih. Naučiti ga moramo, da trenutne probleme vidi kot ovire, ki jih lahko preseže, pri čemer mu moramo biti starši zgled primernega reševanja težav, mu dajati možnost izbire in nekoliko občutka nadzora, da lahko razvija spretnost odločanja. Pozorni moramo biti na samouničujoč način razmišljanja: »Tega ne morem, tega ne znam, nikoli mi ne bo uspelo« in tega preoblikovati v optimističen samogovor: »Sicer je težko, vendar mi bo uspelo«.

Varno okolje, sprejemanje in opogumljanje otroka imajo dolgoročno čarobno moč.

Pripravila  
Helena Hribar

Povzeto po:

Nail-biting: Why it happens and what to do about it. Na: [https://www.babycenter.com/0\\_nail-biting-why-it-happens-and-what-to-do-about-it\\_66590.bc](https://www.babycenter.com/0_nail-biting-why-it-happens-and-what-to-do-about-it_66590.bc), 22. 12. 2018. Nancy Montgomery.

How to stop children from biting their nails? Amy Morin, <https://www.verywellfamily.com/how-to-stop-children-from-biting-their-nails-4156703>, 1. 12. 2019

Kako zmanjšati tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri otrocih. Smernice za starše otrok med 6. in 11. letom starosti. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana, 2017.