

ШТАРТАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Что делать если ребенок ест
«КОЗЯВКИ»?»



Об этом не принято говорить. Об этом неприлично спрашивать и не очень приятно думать. Но это происходит независимо от нашего желания — иногда дети едят свои козявки, и это такое же естественное явление, как смена времен года.

Рассказываем, как к этому относиться.

Каковы причины?

Очищение носа от засохшей слизи вполне нормальный процесс. Но только с несколькими оговорками. Делать это нужно не прилюдно, недолго (иначе можно повредить слизистую носа) и то, что достали из носа убрать с помощью салфетки или платка. Если же вы заметили, что ребенок не только часто и подолгу ковыряет в носу, а ещё и поедает то, что оттуда достал, то не спешите бить его по рукам и ругать. Разберитесь в причинно — следственных связях этого процесса. Итак, причины по которым дети едят козявки.

- Дети до 3-х лет познают мир, в том числе и «на зуб». Нередко малыши все, что можно тянут в рот. Почему бы не попробовать на вкус и содержимое носа.

- От скуки. Чтобы скоротать как-то время в ожидании чего-то, например, в транспорте, в очереди и т.д. Ведь выковыривание козюль процесс кропотливый и делать это нужно с особой тщательностью.

- Привычка. Когда этот процесс вошёл в привычку ребёнок этот делает чисто механически, не замечая своих действий. Поковырял и в рот. Особенно, часто это происходит, когда ребенок о чем-то задумался, а руки деть некуда. В самом деле, не сидеть же сложа руки.

- Естественное желание освободить нос от скопившейся и засохшей слизи. Ребёнок делает это рефлекторно, ведь козюли мешают ему свободно дышать. Часто слизистая оболочка носа пересыхает или на ней скапливается пыль. Такое часто бывает в отопительный сезон, когда воздух дома пересушен или в летний период из-за большого количества пыли на улице. А куда девать все что достал? Проще всего засунуть это в рот.

- Также одной из причин поедания содержимого носа считается синдром дефицита внимания и гиперактивности.

- Психические отклонения. Если употребление козюль стало навязчивой привычкой, от которой ребёнок никак не избавится, и он уже не 3-х летний малыш, а старшеклассник, то это уже проблема. Такое расстройство поведения называется ринотиллексомания.

- Вредная привычка.



Зачем дети едят свои козьявки?

На первый взгляд у этой весьма раздражающей и отвратительной на вид привычки нет никаких уважительных обоснований, однако ученые утверждают, что в поедании козьявок есть свой скрытый смысл.

Если говорить о том, зачем именно дети это делают — то здесь причина может крыться во вкусе (он варьируется от сладкого до сладко-соленого) и в привычке — некоторые дети уже просто не замечают, как содержимое их носа перемещается им в рот.

Но вернемся к ученым: они отмечают, что поедание козьявок — это не просто неэстетичный способ подкрепиться или дурная привычка — оно отчасти может даже считаться полезным.

Что полезного в поедании козявок?

По данным исследований, содержимое нашего носа — это засохшая слизь, которую наш организм производит для того, чтобы защитить нас от вирусов, пыли, пыльцы растений и других загрязнений. Когда дети извлекают козявки из своих ноздрей и отправляют их прямым ходом в рот, они поглощают небольшие количества тех патогенных организмов, которые задержались у них в носу.

По сути, поедание козявок — это своеобразная «прививка», которая помогает натренировать иммунную систему ребенка и познакомить его организм с микробами и бактериями в профилактических дозах.



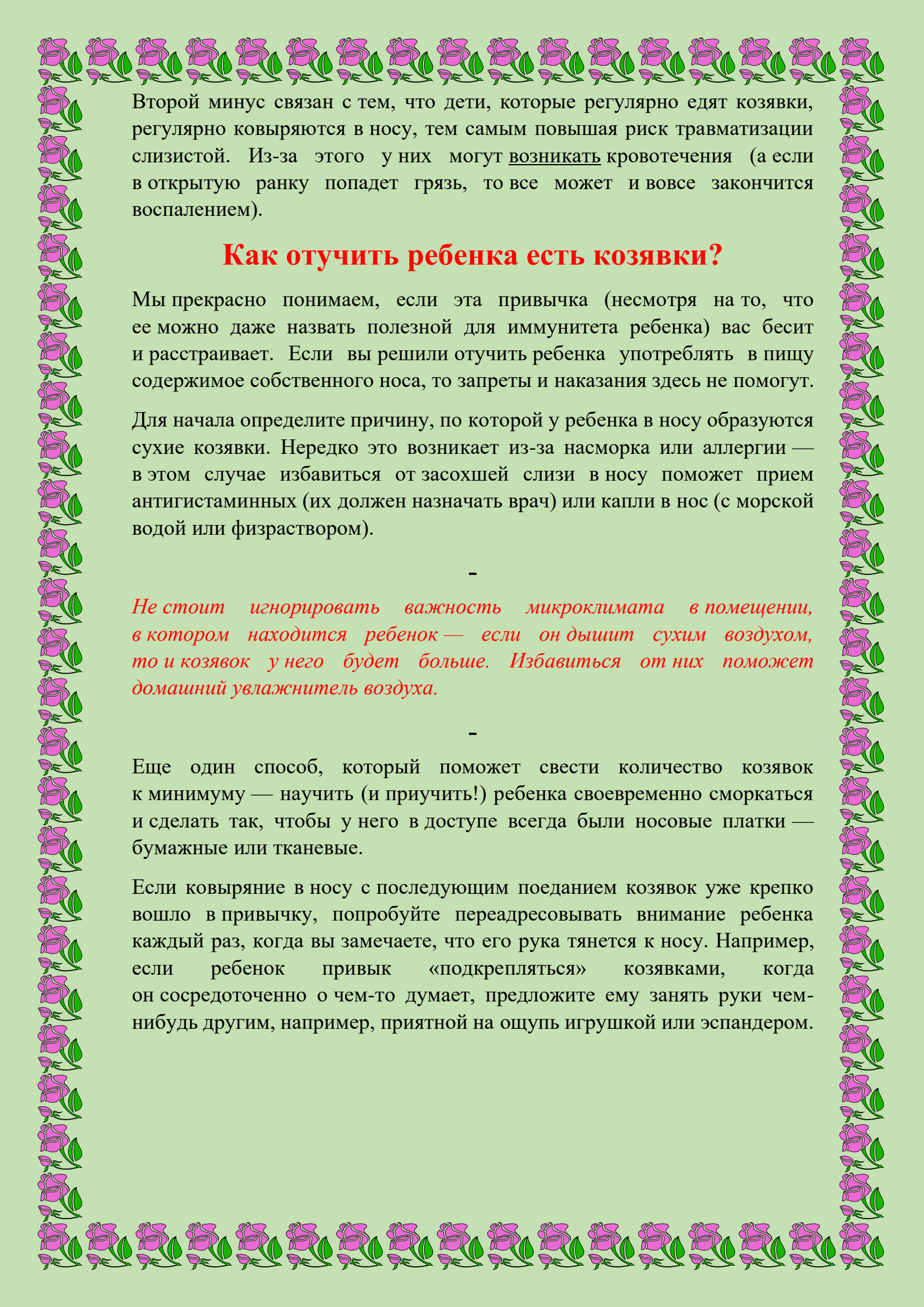
Что плохого в поедании козявок?

Кроме того, что это в целом довольно неприятный и неаппетитный процесс, у поедания засохшей слизи из носа есть несколько существенных минусов. Первый напрямую связан с его плюсом — дети нередко ковыряются в носу грязными руками (а потом отправляют эти руки себе в рот).

-

С одной стороны, еще одна тренировка для иммунитета, с другой — лишний риск съесть что-то не то и подхватить кишечное расстройство или еще что-нибудь неприятное.

-



Второй минус связан с тем, что дети, которые регулярно едят козявки, регулярно ковыряются в носу, тем самым повышая риск травматизации слизистой. Из-за этого у них могут возникать кровотечения (а если в открытую ранку попадет грязь, то все может и вовсе закончиться воспалением).

Как отучить ребенка есть козявки?

Мы прекрасно понимаем, если эта привычка (несмотря на то, что ее можно даже назвать полезной для иммунитета ребенка) вас бесит и расстраивает. Если вы решили отучить ребенка употреблять в пищу содержимое собственного носа, то запреты и наказания здесь не помогут.

Для начала определите причину, по которой у ребенка в носу образуются сухие козявки. Нередко это возникает из-за насморка или аллергии — в этом случае избавиться от засохшей слизи в носу поможет прием антигистаминных (их должен назначать врач) или капли в нос (с морской водой или физраствором).

-

Не стоит игнорировать важность микроклимата в помещении, в котором находится ребенок — если он дышит сухим воздухом, то и козявок у него будет больше. Избавиться от них поможет домашний увлажнитель воздуха.

-

Еще один способ, который поможет свести количество козявок к минимуму — научить (и приучить!) ребенка своевременно сморкаться и сделать так, чтобы у него в доступе всегда были носовые платки — бумажные или тканевые.

Если ковыряние в носу с последующим поеданием козявок уже крепко вошло в привычку, попробуйте переадресовывать внимание ребенка каждый раз, когда вы замечаете, что его рука тянется к носу. Например, если ребенок привык «подкрепляться» козявками, когда он сосредоточенно о чем-то думает, предложите ему занять руки чем-нибудь другим, например, приятной на ощупь игрушкой или эспандером.

Что в итоге?

Поедание козявок негигиенично и неэстетично, однако ничего страшного в этом нет — скорее, наоборот — предаваясь этому занятию, дети, на самом деле, укрепляют свой иммунитет и знакомятся с новыми бактериями. Если ваш ребенок изредка пробует содержимое собственного носа, не стоит беспокоиться.

Если же ребенок ковыряется в носу и ест козявки часто, навязчиво, что в результате приводит к травмам слизистой — вероятно, пришло время отучить его и переключить на более безобидные привычки.



