



## 爪かみ

- 爪かみが始まるきっかけになるのは
  - ・指しゃぶりから続けて爪を噛むようになった
  - ・学校や家庭でのストレス
  - ・さびしくて
  - ・いつのまにか（これがほとんどです）
- きっかけをあれこれ探してみても、爪かみが治るわけではないので、あまり神経質になることはありません。
- 爪かみは害のない行為です。
- いずれは自然と終わります。

### 爪かみは治した方がよい？

- 爪かみを恥ずかしいことだと決めつけて、どうにかしてやめさせようとする両親の態度が子どもにとっては有害です。
- 馬鹿にしたり「爪かみなんかするのは赤ちゃんよ」脅かしたり「爪がなくなってしまうよ」、しかったり「爪かみやめないとお菓子はあげないよ」、指に苦いお薬を塗ったりするのは、「爪かみをやめられない私はだめな子」と子どもの心を傷つけてしまいます。
- 子どものセンスとプライドに訴えるのがよいと思います。「あら、もう爪かみをしてないのね。お姉ちゃんになったのね」、爪かみをしていない時にほめてあげましょう。