



## **Почему дети и взрослые грызут карандаши и как избавиться от этой привычки?**



### **Дорогие родители и участники логопедических занятий!**

Все мы часто и неосознанно пытаемся справиться со стрессом и тревогой с помощью привычки грызть ногти, карандаши или ручки. Некоторые дети, подростки или взрослые прикусывают губы или щёки, стискивают челюсти до болевых ощущений. Это можно объяснить повышением напряжения в мускулатуре шеи, лица и дна ротовой полости. Организм реагирует на стресс повышением напряжения в жизненно важных частях тела. Чтобы снизить градус напряжения и вернуть мышцам состояние покоя, мы грызём ручки, ногти и другие предметы, не отдавая себе отчёта в этих действиях. Необходимо найти способ для снятия напряжения в мышцах челюсти или шеи. Личный опыт, работа с подростками и взрослыми, а также обучение помогли разобраться с этой проблемой и найти подходящие инструменты. Прежде чем

рассказать об этих инструментах, предлагаю вам ознакомиться с причинами, которые провоцируют подобные реакции.

## **Причины сохранения потребности грызть и жевать во время стресса**

Для младенцев и детей раннего возраста брать предметы в рот — это нормальная стадия орального развития . Некоторые дети, подростки и даже взрослые продолжают жевать несъедобные предметы и после стадии прорезывания зубов. У одних людей это пройденный этап, а у других людей всегда будет потребность жевать. Попробуем разобраться в причинах такой потребности

## **Стресс и тревога**

Наиболее распространенное объяснение того, почему некоторые дети жуют, связано со стрессом или беспокойством. Жевание стимулирует проприоцептивную чувствительность, что очень успокаивает и организует. Некоторые люди могут кусать ногти, когда нервничают, или ходить взад-вперед, делать глубокие вдохи, постукивать ногой - это обычные механизмы, которые помогают справиться со стрессом.

Стресс может быть повседневным, когда дети расстроены, злы или устали. Или это может быть дополнительная тревога из-за переезда в новое место, повторного поступления в школу и т. д. Жевание, как правило, увеличивается в зависимости от количества стресса и относительно того, насколько хорошо дети справляются со стрессом.

***Жевание — это простой способ для детей успокоиться, потому что***

- ***Это хорошо знакомый двигательный паттерн***
- ***Рядом всегда есть что-то, что можно погрызть, независимо от того, безопасно это или нет - рубашка, карандаш или ногти***



## **Улучшение концентрации**

Вы когда-нибудь жевали жвачку во время теста? Или жевал колпачок от авторучки или карандаш, пытаетесь сосредоточиться на чем-то? Если нет, то, скорее всего, вы знаете кого-то, кто так делает. Это связано с тем, что жевание может быть очень эффективным способом повышения концентрации внимания и блокировки других отвлекающих факторов, особенно если это повторяющееся движение. Жевание также активирует мышцы челюсти, спускающиеся вниз к шее, что обеспечивает дополнительную стабильность и заземление, особенно у детей с нарушением двигательного планирования

## **Пониженная чувствительность**

У некоторых людей то, что называют «оральной гипочувствительностью» - ограниченная чувствительность в ротовой полости. Представьте себе, что у вас по какой-либо причине снизилась чувствительность пальцев. Как это можно

компенсировать? Вы стали бы нажимать на предметы сильнее или сжимать их крепче. Вам проще было бы использовать предметы, которые имеют текстуру и содержат много тактильной информации.

Точно так же люди с ограниченным оральным осознанием могут искать действия, которые обеспечивают усиление оральной обратной связи, например есть хрустящую пищу, набивать рот едой, скрежетать зубами и/или (как вы уже догадались) пережевывать несъедобные предметы. Однако можно «разбудить» рот и усилить чувствительность

## **Осознание тела**

Мы обрабатываем окружающий мир через наши чувства, одним из которых является известное «шестое чувство», называемое проприоцепцией. Это наша способность знать, где находится наше тело во времени и пространстве. Это получение информации от наших суставов и мышц, которая помогает нам двигаться и позиционировать тело.

Когда возникают трудности с правильной интерпретацией этой информации, это может создать целый ряд проблем. Дети, подростки и взрослые врезаются в предметы, имеют плохой контроль над моторикой, «покачиваются» и не могут сидеть на месте или фокусироваться и многое другое. Это говорит о затруднениях обработки информации, поступающей от проприорецепторов. Возникает сенсорное пресыщение, которое нуждается в компенсаторной пропреоцептивной регуляции. Неосознанное жевание в этом случае помогает лучше контролировать и анализировать поступающую сенсорную информацию

## **Какие инструменты помогут справиться со стрессом и тревогой?**

Жевательные блоки - помогают предотвратить нарушение симметричной работы жевательных мышц. Блоки пронумерованы, потому что имеют разную толщину и ребристую поверхность. Обычно используют симметрично два блока одной толщины для симметричного смыкания челюстей при кусании. Это стабилизирует нижнюю челюсть и язык.



**Габбер для жевания** - помогает справиться с привычкой грызть ногти, бумагу и карандаши. Также помогает улучшить подвижность и активность жевательных и артикуляционных мышц. Этот инструмент удобно использовать дома или в школе.



**Пуговица** - помогает расслабить и укрепить мышцы губ и челюстей, снять чрезмерное напряжение и улучшить работу круговой мышцы рта. Коррекционная работа над смыканием губ - одно из самых популярных направлений в логопедии. Этот инструмент хорошо подходит для домашних упражнений. Есть два варианта этого инструмента: в виде дополнительной насадки на массажёр или отдельный девайс.



Кулоны - обладают всеми вышеперечисленными особенностями, помогают справиться с привычкой грызть ручки, ногти, карандаши. Самое главное - кулон можно повесить на шею и он всегда будет под рукой



**Спасибо, что прочитали! Спасибо за внимание!**

Текст составила для вас Шамардина Анастасия - логопед-дефектолог. Помимо моего профессионального опыта, в статье использованы материалы авторов Debra C. Lowsky и сайта [arktherapeutic.com](http://arktherapeutic.com)