**Ребёнок ест козявки из носа. Причины, следствия и наши действия**

Большинство детей едят собственные козявки. Любой ребенок пробует на вкус содержимое носа, редкие малыши этим ограничиваются, остальные же продолжают это делать постоянно.

Да и что дети, некоторые взрослые также не пренебрегают подобным занятием. Поэтому нужно разобраться, что случится, если есть козявки из носа и можно ли отучиться от этой привычки?

**Откуда берутся козявки в носу?**

Они образуются из защитной слизи, продуцируемой слизистой оболочкой носа, пылевых частичек, органических веществ и микроорганизмов, проникших в нос вместе с вдыхаемым воздухом и прилипших к ней.

Поскольку в секрете слизистой содержится множество веществ, обладающих бактерицидным действием, в том числе, лизоцим и иммуноглобулины, приблизительно половина микробов погибает при попадании на нее.

Таким образом, *козюли* в носу представляют собой смесь высохшей слизи, мертвых и живых микроорганизмов. Они являются результатом действия природного механизма, защищающего органы дыхания от проникновения пыли и вредоносных бактерий. Поэтому регулярно удалять корочки из носа нужно, а вот кушать – вопрос спорный.

**Почему дети едят козявки из носа?**

Все дети рождаются исследователями. Первоначально они познают мир исключительно через ощущения, в основном тактильные и вкусовые. Поэтому малыши все трогают и пробуют на зуб. Неудивительно, что со временем они начинают изучать собственный организм, включая и нос.

Как только ребенок понимает, что после нехитрых манипуляций из носа можно извлечь «нечто», он предпримет попытку попробовать это на вкус. Если первый опыт окажется удачным, ковыряние в носу может войти в привычку.

Если ребенок ест козявки, стоит постараться отучить его от этого, ведь привычка никуда не исчезает даже при развитии простудных заболеваний, сопровождающихся насморком. А когда дети кушают зеленые выделения извлекаемые из носа, являющиеся признаком бактериальной инфекции, это, по мнению многих медиков, способствует увеличению продолжительности болезни на несколько суток.

**Скрытые опасности**

Отдельные авторы утверждают, что употребление зеленых выделений из носа способствует распространению инфекции по организму, что при слабой иммунной системе может вылиться в развитие осложнений и инфицирование органов, включая ЖКТ.

Конечно, подобный вариант развития событий является крайностью и непосредственно от поедания козюлей еще никто не умирал, но, возможно, действительно существует связь между вредной привычкой и возникновением проблем с кишечником, почками, поджелудочной железой, печенью и остальными органами на ровном месте. В данном вопросе медикам еще предстоит разобраться.

Кроме того, в козявках могут содержаться яйца гельминтов, отдельные виды которых устойчивы к действию соляной кислоты. Поэтому они беспрепятственно проникают в кишечник, где и приживаются.

Также есть рекомендации представить, что на кончиках пальцев собраны всевозможные микробы, которые обязательно проникнут в организм сквозь слизистую оболочку и вызовут страшные заболевания. Нелишним будет и чаще посещать людные места, так как большинство людей отдается вредной привычке, именно оставшись в полном одиночестве.

**Полезно ли есть козявки из носа? И зачем...**

**Можно ли кушать козявки**? Вероятнее всего, да, если человек не испытывает от этого каких-либо неудобств эстетического характера. Более того, ежедневно абсолютно каждый, возможно, даже не догадываясь об этом, проглатывает определенное количество носовой слизи, стекающей по носоглотке в горло. Стоит ли говорить о том, когда люди постоянно шмыгают носом при насморке и не стесняются проглатывать выделения?

Канадский ученый С. Наппер даже предположил, что поедание соплей является инстинктивным процессом, направленным на укрепление иммунитета. По его мнению, скопившиеся в козявках микроорганизмы и вирусы при попадании в рот заставляют организм синтезировать антитела к ним, что по действию приравнивается к прививке.

**Как отучить ребенка ковыряться в носу, и есть козявки?**

Привычка постоянно ковыряться в носу на самом деле может оказаться не такой безобидной, как кажется. Ведь вместе с подсохшими козюлями человек выдергивает крохотные волоски, покрывающие край внутренней поверхности носа. Они служат естественным барьером, останавливающим крупные пылевые частички.

Поэтому их регулярное удаление может стать причиной проникновения большего количества пыли в органы дыхания. Кроме того, эта привычка сопряжена с большим риском повреждения слизистой и занесения в рану инфекции, поскольку микроорганизмы не только постоянно присутствуют на руках, но и всегда живут в носу. Таким образом, если, ребенок ковыряет в носу все же стоит постараться отучить его от этого.

Крохе следует объяснить, что засовывать пальцы в нос на людях и тем более кушать козявки, например, в детском саду, в магазине или на улице не нужно, так как окружающим неприятно наблюдать за подобной манипуляцией.

Но практика показывает, что подобных действий обычно недостаточно, тем не менее, универсального способа, отучить ребенка есть козявки не существует.

Часто привычка ковырять в носу в большей мере связана не с пристрастием к вкусу соплей, а со скукой. Малыш может машинально засовывать пальчик в нос, когда ему нечем заняться или он смотрит мультики.

Поэтому рекомендуется больше играть с детьми, особенно в активные игры и те, которые занимают две руки крохи: собирать пазлы, всевозможные конструкторы, лепить из пластилина (глины), нанизывание бисера (бусин) и т.д. В то же время категорически не рекомендуется ругать ребенка, как только его пальчик окажется в носике. Это не решит проблему, а лишь испортит взаимоотношения между малышом и родителем.

Как только кроха будет замечен за ковырянием в носу, нужно проверить, нет ли в нем инородного предмета. Если он обнаружен предпринимать самостоятельные попытки по его извлечению не стоит, значительно лучше обратиться к ЛОРу, дабы не усугубить ситуацию.

Чтобы козявки у ребенка формировались в меньших количествах и, следовательно, уменьшилось число эпизодов их поедания, следует предпринять ряд мер:

* исключите возможность наличия аллергического ринита;
* увлажняйте воздух в детской комнате до 45–60%, чтобы слизь не пересыхала;
* регулярно делайте влажную уборку в доме;
* наладьте психологическую атмосферу в семье, поскольку навязчивое ковыряние в носу может являться следствием стресса, постоянного психологического дискомфорта и т.д.

Таким образом, периодическое ковыряние в носу – физиологическая потребность в очищении носовой полости от скопившейся слизи. Если же от подобной вредной привычки страдают дети, то стоит объяснить им насколько некрасиво подобное поведение может выглядеть и постараться отучить их от нее, пока плохая привычка окончательно не укоренилась.

*Педагог-психолог*

*МБДОУ «Детский сад «Родничок»*

***Подзолкова Ольга Алексеевна***