Привычка грызть ногти очень распространена, причем не только среди детей, но и среди взрослых. Принято считать, что причина возникновения данной дурной привычки — стресс. Часто дети грызут ногти, теребят волосы, дергают себя за ресницы или кусают губы, пытаясь снять нервное напряжение. Ни в коем случае нельзя бить ребенка по рукам! Определите первоначальную причину возникновения стресса и попытайтесь ее устранить. Чаще гуляйте, посещайте бассейн, уделите время здоровью и правильному питанию ребенка. Выявите ситуацию, которая провоцирует эту вредную привычку, и постарайтесь либо устранить ее, либо изменить. Можно уменьшить время сидения ребенка перед телевизором, заменить совместными играми с ребёнком и т. д. *Главное — изменяйте ситуацию, а не поведение ребенка.*

     Попробуйте заменить привычку грызть ногти другой привычкой. Предложите ребенку во время просмотра телепередачи заниматься еще какой-нибудь деятельностью, например, вязать, рисовать, перебирать крупу, на худой конец, грызть семечки. *Главное — руки должны быть заняты.*

     Если ребенок забылся и снова грызет ногти — не ругайте его! Спокойным и ласковым голосом сделайте замечание, положите руку на ладонь, похлопайте по плечу. Можно покрывать ногти специальным покрытием с горьким привкусом, которое выпускают для тех, кто грызет ногти. Приобрести этот лак можно в аптеках.

*«Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы», - Марк Твен*

