

### Дурная привычка или болезнь?

Навязчивая привычка грызть ногти иногда действительно превращается в болезнь. Как правило, она сочетается с другими невротическими расстройствами.

**Не надо:** Одергивать ребёнка, наказывать его – это только усиливает психологический дискомфорт: ведь грызть ногти он начинает чаще всего именно в состоянии обиды, напряжения, тревоги.

**Надо:** Усилить уход за ногтями, избавить ребёнка от дурного примера, наладить правильный режим, увлечь ребёнка интересными играми, рисованием, конструированием, стараться, чтобы он больше бывал на свежем воздухе, занимался физкультурой и спортом.