

# **Чи допомагає гіркий лак**

## **від гризіння нігтів?**

**Перш за все слід визначити, чому ваша дитина гризе нігті. Адже ця шкідлива звичка ніколи не виникає без причин. Вона може свідчити про те, що дитина занадто напружена, їй важко впоратися із надмірними навантаженнями, вона нервує з певної причини (наприклад, відповідаючи біля дошки або переглядаючи телевізор). Зауваження, окрики, удари по руках — батьки використовують багато засобів боротьби зі шкідливою звичкою, але найчастіше це не дає результату. Мама й тата вважають, що якщо намазати пальчики малюка гірчицею або натерти перцем, то, скуштувавши таке «частування», дитина більше не братиме руки до рота і не гризтиме нігті. Але ж ми знаємо, що шкідлива звичка — це прояв психологічного дискомфорту, і якщо ми не усунемо причину цього дискомфорту, то ця звичка може зникнути, але за якийсь час ми помітимо в дитини якусь нову. Наприклад, ваш малюк може почати вискубувати вії або роздряпувати ранки, травмувати шкіру навколо нігтів або кусати себе. Використання гіркового лаку має такий самий ефект, як і гірчиця. Дитина, швидше за все, більше не братиме пальчиків до рота. Але якщо проаналізувати причини такої дитячої поведінки, то значно ефективніше змінити неправильний режим дня, скоригувати навантаження, підвищити самооцінку, заборонити перегляд страшних фільмів і мультиків, спонукати дитину займатися спортом і проводити з нею більше часу.**