**Почему ребенок часто моргает глазами. Что делать?**

Некоторых родителей беспокоит частое моргание глазами у детей. Родители понимают это по-разному. Одни не обращают внимания, думая, что такое поведение связано с баловством ребенка. Другие наоборот, настаивают, чтобы ребенок прекратил дурную привычку моргать.

Само по себе моргание является совершенно естественным рефлекторным движением, с помощью которого удаляется пыль с поверхности глаза и увлажняется роговица. Когда в глаз попадают соринки или глаза устают, моргание учащается, но в норме, это движение для окружающих практически незаметно.

Однако, родители могут иногда замечать, что их ребенок слишком часто моргает глазами, многократно и плотно сжимая веки. В некоторых случаях малыш отводит глаза в сторону и вверх. В большинстве случаев подобное поведение можно наблюдать у детей от четырех до двенадцати лет.

Исключив непосредственное заболевание глазных яблок и век у окулиста, стоит получить консультацию невропатолога и детского психолога.

В большинстве случаев когда ребенок часто моргает глазами имеет место психологическая проблема. Это нервный тик, подергивание щек, вздрагивание. Все такие проблемы происходят в непроизвольном для него сокращении мышц конечностей или лица. С такими проблемами родителям нужно обращаться к невропатологу. Оставить без внимания казалось бы незначительные нервные тики, которые быстро прошли, все-таки не стоит. Они могут свидетельствовать о том, что нервная система вашего ребенка перегружена. Причиной почему ребенок часто моргает глазами может быть наследственность, если в вашем роде кто-то страдал нервным тиком, то вероятность, что ваш ребёнок эту особенность унаследует, очень высокая. Многие дети испытывают появление нервного тика во время адаптации к школьным или дошкольным учебным заведениям. Ведь далеко не каждый ребенок легко может привыкнуть к смене привычной обстановке и переходит в новый для него коллектив. Большинство детей в этот период испытывают сильнейшее напряжение в эмоциональном плане.

Другие причины, по которым ребенок стал часто моргать глазами: Строгая учительница или воспитательница; выяснение разногласий родителями при ребёнке; переезд на новое место жительства; страх; слишком жестокое воспитание ребенка. Частое моргание может развиться из-за перенесенного заболевания, удара головы, слабой нервной системы ребенка, кислородного голодания при родах. Длительное времяпровождение перед экраном телевизора, увлечение компьютерными играми, неподвижный образ жизни, неправильное питание — причины, из-за которых ребенок может страдать непроизвольным зажмуриванием. Иногда моргание происходит из-за повышенной усталости глаз.

В большинстве из всех случаев детский нервный тик носит временный характер и при правильном обращении родителей с детьми исчезает довольно быстро. Как же правильно относится родителям к часто моргающему малышу? Во-первых, вам не стоит полностью игнорировать эту проблему, в ожидании, что проблема разрешится сама по себе. Обращение за своевременной помощью специалистов можно значительно приблизить день избавления этого навязчивого моргания. Также, не нужно пресекать если ребенок моргает глазами и постоянно наблюдать за ним делая замечания. Вы такими действиями только будете усугублять эмоциональное напряжение у малыша, и любое непроизвольное движение век превратится в хроническое, которое не будет поддаваться волевому контролю. Постарайтесь вначале выявить, а также исключить все провоцирующие факторы нервного тика у ребенка. Проанализируйте свои отношения в вашей семье и ваш подход к воспитанию. Если нужно пересматривайте распорядок сна вашего ребенка, питания и его умственные и физические и нагрузки. Ведь здоровый микроклимат, полноценный отдых, питание ребёнка и хвойные ванны – являются ключевыми составляющими в борьбе с частыми морганиями глаз.

В любом случае, никогда не следует забывать, что спокойная, любящая семейная обстановка, полноценный отдых и сон, правильное сбалансированное питание, регулярные прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, а главное, доверительные отношения между родителями и детьми являются залогом психического и физического здоровья подрастающего поколения.

Родители могут сыграть положительную роль в том, чтобы оказать ребенку психологическую помощь. Если обратить внимание, то тик может стать последствием неблагоприятного состояния ребенка, его эмоционального перенапряжения по причине перехода в новую школу или детский сад, напряженной семейной обстановки, конфликтов с ровесниками и воспитателями, или других событий, которые с тревогой воспринимаются ребенком. Если родители принимают правильную позицию, внимательны и терпеливы к нуждам ребенка, у них спокойное и ласковое отношение к нему, то тик исчезает сам по себе, чаще, по достижению ребенком лет десяти.

Если ребенок испытывает дефицит общения, его строго и принципиально наказывают, чрезмерно опекают и во всем проявляется бескомпромиссный подход родителей, то вполне вероятно, что у него разовьется частое моргание.