***Невротические проявления у детей дошкольного возраста и рекомендации родителям***

***Расстройство сна.***

Беспокоящие сновидения связаны с возбуждающими впечатлениями дня. Если ребенок пережил тяжелую семейную сцену между родителями, если он был свидетелем потрясшего его события или если его запугивают {в воспитательных целях), например, тем, что «его заберет дядя в мешок» или «придет волк из леса» и т. п., поведение ребенка ночью может непосредственно отразить травмирующее его переживание.   
 В более старшем возрасте сон может быть поверхностным вследствие дневных впечатлений, являющихся очагом возбуждения.

*Рекомендации: У детей должен быть выработан рефлекс на быстрое засыпание. Добиться этого не так уж сложно. При тщательно соблюдаемых условиях укладывания дети засыпают уже через пять-семь минут. В момент укладывания должна звучать фоновая музыка. Когда все дети лягут, нужно включить запись шума морского прибоя или дождя. Эти звуки дети должны слышать изо дня в день. Быстрый эффект дает нежное поглаживание едва касаясь волос, бровей, головы ребенка, его лба, рук, плеч. При умелых действиях воспитателя ребенок тотчас расслабляется и засыпает. Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель присаживается в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Ее состояние непременно передается детям. Они спокойнее спят.*

***Детские страхи.***

Любое явление окружающей жизни, если оно незнакомо ребенку и возникла неожиданно, может стать источником страха: внезапно выскочившая из-за угла с громким лаем собака, прыгнувшая в кровать к ребенку кошка, увиденные в зоопарке животные, человек, надевший противогаз, маску и т. д. У ребенка раннего возраста отмечается повышенная чувствительность слухового аппарата к звуковым раздражителям, поэтому неожиданно громкие звуки, внезапное нарушение равновесия могут вызвать страх. Особенно большую роль играет запугивание детей взрослыми. Неопытные в деле воспитания матери, стремясь заставить ребенка слушаться, пугают его «волком, который унесет его в лес», «бабой-ягой» и т. д. Запугивают ребенка и тогда, когда он не хочет одеваться, чтобы идти на прогулку, когда плохо ест, предлагают его взять чужим людям и т. д. Если ребенок находится непрерывно в травмирующей его ситуации, у него проявляются так называемые – чертыпатологического развития чувства тревоги, заторможенность, боязливость, нерешительность, угнетенность, мнительность.

*Рекомендации: Попросите вашего ребенка рассказать о его страхах и внимательно с пониманием выслушайте его.****Отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс ребенка в преодолении страха****и не критикуйте ребенка за сам страх или регресс в его преодолении. Похвала родителя наилучшее поощрение для маленького ребенка, а критика совершенно неэффективна для устранения любого нежелательного поведения ребенка будь то неуспехи в учебе, плохие манеры или страхи. Ни в коем случае не давайте ребенку понять, что вы его меньше любите или уважаете за его страхи. Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы их поддерживаете и контролируете ситуацию.*

**Истерики.**

Таким поведением он стремится привлечь внимание взрослых или добиться выполнения своих требований.

*Рекомендации:*

*- Помните, что раздражает ребенка на самом деле, Попробовать увести ребенка с этого места, где он находился в истерике, это может прекратить истерику.*

*- Обнимите ребенка. Возможно, меньше всего вы хотите сделать это в тот момент, когда ваш ребенок не в себе, но это реально помогает успокоить ребенка;*

*- Говорите спокойно, это не просто. Однако, вы должны контролировать себя во время истерики ребенка. Иначе, вы инициируете противостояние, и все только усилится. Кроме того, дети впадают в истерику частично для того, чтобы привлечь внимание.*

**Патологические привычки.**

Довольно распространенный симптом невротического состояния в детском возрасте. (Сосать свой палец, губу, язык или даже кусочек своего белья, ковырять пальцами в носу, расчесывать тело, раскачиваться, дотрагиваться до своего полового органа.)

*Рекомендации:*

***Онанизм (мастурбация).***

*Не ругать и не стыдить ребенка при всех. Ближе узнать его, уделять ему больше внимания и терпеливо разобраться в причинах онанизма. Нельзя физически наказывать ребенка, проверять каждый шаг, не доверять его словам, подвергать унизительным допросам и осмотрам.*

*Больше искренности и доверительности в отношениях, двигательной активности – подвижные и спортивные игры, прогулки перед сном. Благоприятно воздействие водных процедур – купание, душ, обтирание.*

***Сосание большого пальца (языка, облизывание верхней губы)*** *Нельзя наказывать и стыдить за такую привязанность. Говорить об этом, подчеркивать и закреплять патологическую привычку постоянными напоминаниями. Отбирать любимый предмет, который сосет ребенок.*

*Наилучшей тактикой предупреждения и устранения этой привычки является не борьба, а установление доверительного контакта с ребенком, своевременное успокоение и снятие беспокойства.*

*Наполните жизнь ребенка новыми впечатлениями, помогите ему найти настоящего друга.*

*Разумно пользуйтесь соской, покачивайте кроватку, убаюкивайте, пойте колыбельную. Подумайте об отсутствии лишних ограничений и чрезмерной активности детей. Регулярно пополняйте богаж совместных положительных впечатлений и эмоций.*

***Кусание или грызение ногтей***

*Нельзя интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития. Запрещать и наказывать его за эту патологическую привычку. Говорить ребенку о грызение ногтей, тем самым фиксируя словами в сознании эту привычку.*

*Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволяйте ребенку свободно и адекватно выражать свою агрессию и накопившийся гнев. Учитесь понимать, что происходит с ребенком, переключайте и отвлекайте его внимание в момент грызения ногтей.*

*Уменьшите чрезмерные требования к ребенку. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который приблизительно равен периоду ее протекания.*

**Ритмическое раскачивание головой и туловищем**

***Причины появления****-**трудности засыпания (ребенок сам себя укачивает); недостаточная эмоциональная и материальная среда.*

*Органическое поражение центральной нервной системы, выражающееся в завышенном пороге восприятия, то есть ребенку постоянно нужны новые яркие впечатления. Не получая их он испытывает внутренний дискомфорт, который внешне проявляется в навязчивых действиях, в частности в яктации.*

*Данная причина требует специального медицинского лечения и коррекционных мероприятий.*

*Рекомендации:*

*Важно выяснить, снятся ли ребенку кошмары, боится ли он темноты и может ли оставаться один в комнате. Не фиксировать внимание на привычке.*

*Доверительное, эмоциональное и теплое общение родителей с ребенком. Пополнить материальную среду. Можно перед сном заняться с ребенком спокойным интересным делом. Например, почитать книгу, принять расслабляющую ванну, послушать классическую музыку.****Итак, патологические привычки являются признаком нервности и достаточно трудно поддаются коррекции. Взрослые могут и должны помочь детям преодолеть их притяжение.***