**Что делать родителям, если у ребенка появились навязчивые движения?**

Данная информация поможет родителям:

– понять причины появления нервных тиков и навязчивых движений у детей дошкольного возраста;

– применить полученные советы в жизни, для устранения невротических реакций у своего ребенка;

– предостеречь от негативных последствий недостатка родительской любви и чрезмерной строгости к своему ребенку.

**Консультация для родителей:**

## Что делать родителям, если у ребенка появились навязчивые движения

***Навязчивые действия****(движения) – это повторяющиеся, стереотипные действия, которые со стороны кажутся бесцельными и часто имеют форму ритуала.*

Они могут проявляться в виде ковыряния в носу, накручивания прядей, обкусывания ногтей, сосания пальцев и др. В некоторых случаях детская изобретательность доходит до выдёргивания бровей, ресниц или волос, шмыгания носом, покашливания, кусания губ.

Ребенку кажется, что если он не осуществит то или иное действие, произойдёт что-то плохое. В то же время, многие дети не анализируют свое поведение, а просто поддаются чувству беспокойства. После выполнения навязчивого действия они испытывают облегчение.

В основе самых разных навязчивых действий лежат одни психологические причины: эмоциональная холодность или давление взрослых, стресс, тревога, повышенная утомляемость и возбудимость из-за несоблюдения режима дня.

Поэтому борьба, направленная на устранение лишь внешних проявлений вредной привычки, обычно приводит к её замещению новым ритуалом.

Дети, страдающие от недостатка родительского внимания, чрезмерной строгости или принципиальности, либо переживающие сложные отношения в семье, часто справляются с мучающей их тревогой и неуверенностью с помощью навязчивых движений.

Иногда навязчивые движения помогают таким деткам сосредоточиться, собраться с мыслями, не волноваться (вспомните обгрызание карандаша или почесывание в затылке в раздумьях). Так что присмотритесь к своему стилю общения с ребенком — не слишком ли вы на него давите.

Бороться с подобным поведением угрозами непродуктивно. Особенно если привычка вызвана тревогой или стрессом. Вы только усугубите ситуацию.

Проявляйте больше интереса к ребенку, ведь не исключено, что он, таким образом привлекает ваше постоянное внимание. Старайтесь не делать акцента на привычке, больше приободряйте, хвалите малыша, проанализируйте отношения в семье.

*Основным принципом лечения тиков у детей является дифференцированный и комплексный подход.*

Перед назначением медикаментозной или другой терапии следует определить возможные причины появления заболевания и выбрать способы педагогической коррекции. В большинстве случаев назначаются успокаивающие препараты для приема внутрь, так как инъекционная терапия негативно влияет на эмоциональное состояние ребенка и может спровоцировать приступ нервного тика.

Часто выраженность нервных тиков уменьшается, когда родители снижают требования к малышу, перестают фокусировать внимание на недостатках и начинают воспринимать его личность в целом без «плохих» и «хороших» качеств. Положительный эффект оказывают занятия спортом, соблюдение распорядка дня, прогулки на свежем воздухе.

## Советы родителям при нервном тике у ребенка

* Не акцентировать внимание на тиках.

Родители должны стараться не замечать нервные тики малыша независимо от степени их выраженности. Помните, что позитивные изменения в поведении ребенка могут проявиться не так быстро, как бы Вам этого хотелось.

* Создавать позитивную эмоциональную обстановку.

«Оживить» малыша, вдохнув в него оптимизм и жизнерадостность, помогут игры и забавы. Важно выбрать для ребенка, страдающего нервным тиком, эмоционально значимые увлечения и хобби, среди которых наиболее эффективными являются занятия спортом.

* Контролировать психофизическое самочувствие малыша.

Ваш малыш понимает, что нервный тик – это болезненные и необычнее движения. Он стесняется этого на людях, пытается сдержать себя, от чего начинает испытывать сильнейшее внутреннее напряжение, утомляющее его. Постарайтесь сделать так, чтобы малыш, который болен тиком, чувствовал как можно меньше дискомфорта от всеобщего внимания и не ощущал себя не таким, как все.

* Выполнять вместе с ребенком успокаивающие упражнения.

Если малыш, страдающий нервным тиком, чем-то обижен или возмущен и готов расплакаться, предложите ему выполнить специальные упражнения, а лучше сделайте их вместе с ним. Например, постойте на одной ноге, как цапля, поджав другую под себя, а затем подпрыгните несколько раз. Надежный и быстрый способ расслабиться – это быстро напрячь мускулы и отпустить их.