

Консультация для родителей: «Предупреждение неврозов у детей»

Подготовила: воспитатель Дорошова А. А.

Для того чтобы понять, какую нужно проводить профилактику для предотвращения развития неврозов у детей, необходимо знать их характеристику. **Что же такое неврозы?**

Неврозы - психогенные заболевания, в основе которых лежат нарушения высшей нервной деятельности, клинически проявляющиеся страхом, тревогой, депрессией, колебаниями настроения, гиперактивностью ребенка, кусанием ногтей, нарушением сна, а так же изменением общего самочувствия. Если причина невроза лежит в микросоциальных условиях, то следует изменить характер общения с ребёнком и отношение к нему в семье.

Рекомендации родителям

1. Постарайтесь быть более внимательными к своему ребёнку, проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него.
2. Помните о том, что у вашего ребёнка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребёнком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в том или ином случае, помогите понять причины поступков других людей. Главное при этом – с пониманием и уважением относиться к проблемам ребёнка, не считать их чем-то несерьёзным, вести разговор спокойно и доверительно, а не на повышенных тонах в форме назиданий.
3. Заведите традицию беседовать с ребёнком перед сном. Когда малыш уже в постели, присядьте рядом, погладьте его по голове, возьмите его ладошки в свои руки и спокойно поговорите о чём-то приятном. Избегайте при этом бурных эмоций, не нужно, чтобы ребёнок перевозбуждался перед сном. Пусть ваш ребёнок засыпает с приятными мыслями и переживаниями.
4. Никогда не высказывайте в присутствии ребёнка-дошкольника своих опасений относительно начала его обучения в школе, не пугайте школой.
5. Не срывайтесь и не кричите на ребёнка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, **перестают их слышать**. Для начала введите один разгрузочный день в неделю. В этот день дайте себе слово, что не будете кричать на ребёнка и ругать его, даже если он перевернёт всё вверх дном. Будьте с ним спокойны и выдержанны в этот день. Вы заметите, что он начинает вас слышать, легче понимает и выполняет ваши требования.

6. Пересмотрите свои требования к ребёнку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли много вы хотите от него? Полезно вспомнить себя в этом возрасте и пропустить требования к ребёнку через **собственные детские переживания**.
7. Большое значение для лечения и профилактики неврозов имеет правильный режим дня ребёнка. **Необходимо запомнить и выполнять три важных правила.**
 - У ребёнка должен быть полноценный сон. В 9 часов вечера его необходимо укладывать в кровать. Длительность ночного сна должна составлять 9-10 часов. Для детей с неустойчивой психикой полезен дневной сон в течение 1-1,5 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить.
 - Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.
 - Не позволяйте ребёнку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Если вы купили кассету с новым фильмом, сначала просмотрите её сами и решите, стоит ли показывать это ребёнку.