***Консультация для родителей***

**«Здоровье как жизненная ценность: осторожно, НЕВРОЗ!»**

Опасность детских неврозов заключается не в их тяжести, а в отношении к ним родителей. Как известно, в основном родители практически не замечают первых признаков нервных расстройств и неврозов у своих детей. Другие если и обращают внимание, то считают, что это временное явление, капризы возраста, которые пройдут сами.

***Формы неврозов:***

**Невроз страха у ребенка**

Данный недуг сопровождается резким, ничем не мотивированным приступом страха. Страх темноты, некоторых животных, одиночества, некоторых сказочных персонажей, героев фильмов. Особенно часто неврозы у детей дошкольного возраста проявляются при отходе ко сну в темное время суток. Приступ (иногда с присутствием галлюцинаций) может длиться до получаса. В основном, присутствует у детей, в методе воспитания которых применялось запугивание «страшными комнатами», «злыми старухами», «бабайками» и так далее.

**Невроз навязчивых состояний**

Как правило, невроз навязчивых движений у детей выражается непроизвольными тиками: миганием, подергиванием плеч, сморщиванием лба и переносицы, покашливанием, притопыванием ногами. С помощью этих движений ребенок пытается снять внутреннее эмоциональное напряжение, которое его тревожит на данный момент. Двигательная разрядка помогает ему справиться с самим собой, ведь другие способы снятия напряжения ему неизвестны.

**Истерический невроз**

В основном истерические неврозы у детей возникают на фоне недовольства или неудовлетворения родителями сиюминутного желания. Довольно часто картинку истерических припадков маленьких детей можно наблюдать в супермаркетах или других общественных заведениях. Малыш, недовольный действиями мамы, вдруг запрокидывается навзничь, бьется головой об пол, кричит, плачет или демонстрирует приступы удушья.

***Основные проявления:***

***невротические тики*** (непроизвольное подергивание, подмигивание, покашливание, хлюпанье носом)

***расстройство сна*** (тревожном засыпание, в беспокойных движениях, хождении и разговорах во время сна, частые ночные пробуждения, яркие, неприятные сновидения, а также ночные страхи)

***расстройство аппетита*** (может быть из-за насильного кормления, перекармливания, неожиданного испуга во время приема пищи. Проявляется в избирательности, в категорическом отказе есть тот или иной продукт, в медленном пережёвывании кусочков и даже рвотных позывах, плаксивостью и пониженным настроением во время еды) энурез, энкопрез.

***патологические привычки*** (неосознанном сосании пальцев, в манипуляциях органами, в стремлении выщипывать брови или выдергивать волосы, а также в навязчивом желании грызть ногти)

***Лечение:***

1)**Психотерапевт**

2) **Дома**постарайтесь создать приятную и дружелюбную атмосферу: проводите больше времени с ребенком - желательно, всей семьей. И не зацикливайтесь на его проблеме, ни в коем случае не ругайте и не наказывайте за проявления! дайте маленькому человечку понять, что вы его любите, несмотря ни на что, и тогда он больше не будет испытывать неврозы!

3)**Физические упражнения** используются как лечение и как профилактика детских неврозов: если ваш ребенок более спокоен, то следует отдать его на спокойный вид спорта вроде плаванья, а если он склонен к истерикам и агрессии, то хорошим выходом для его эмоций станет каратэ или бокс.

***Профилактика невроза у детей***

Меры профилактики неврозов у детей сводятся к устранению причин, его вызывающих!

1) Спокойная **атмосфера в семье**, спокойное общение в его присутствии с другими людьми.

2) Следить за тем, чтобы ребёнок не переутомлялся, соблюдал **режим питания** (сбалансированное) и **сна,** с обязательным чередованием умственного и физического труда, а также активного отдыха.

3) Следить за тем, чем занят ребенок, в какие игры, игрушки играет, какие книги листает, читает, какие мультфильмы и программы смотрит, какую **информацию** из всего этого он получает.

4) Перестать искать виноватых в окружающем мире.

Факт: все проблемы ребенка, включая «детский невроз», кроются, как правило, внутри семейных отношений и ситуаций.