Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

Детский сад № 15 «Родничок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществление физического развития воспитанников г. Новотроицка Оренбургской области»

Консультация для родителей

[«Навязчивые движения у детей»](https://www.maam.ru/detskijsad/-malysh-workout.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

Подготовила: Воспитатель

МДОАУ «Детский сад № 15»

 г. Новотроицка

первой квалификационной категории

Тамилина Наталья Юрьевна

 Новотроицк 2025 г.

**Консультация для родителей «НАВЯЗЧИВЫЕ ДВИЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ»**

 Синдром навязчивых движений или детский невроз является довольно частым явлением, которое может появиться у ребенка в любом возрасте.

 Факторы, которые могут запустить механизм возникновения навязчивых движений:

- сильный стресс;

- долгое нахождение в психологически неблагополучной обстановке;

- тотальные ошибки в воспитании — попустительство или чрезмерная строгость;

- дефицит внимания;

- перемены в привычной жизни — переезд, смена детского сада, отъезд родителей и их долгое отсутствие;

- резкий иcпyг и проочее.

 Навязчивые движения встречаются у детей достаточно часто и могут проявляться по-разному:

- частые и сильные моргания;
- постоянные однотонные движения (постукивания рукой, щелканье пальцами, ковыряние пупка, сосание пальцев);
- взмахи руками или подергивание губами;
- причмокивания;
- несуразное покачивание головой;
- обгрызание ногтей;
-вырывание или обкручивание волос.

 Через эту непроизвольную двигательную активность дети сбрасывают перегруз со своей нервной системы.

 Если невроз проявляется в присутствии других людей, не оправдывайтесь перед ними, не отягощайте состояние ребенка чувством стыда и вины.

 Реагируйте на навязчивые движения спокойно, но старайтесь переключить внимание ребенка на какие-то другие действия: например, предложите ему сделать какую-то поделку или попросите принести вам что-нибудь.

 Чаще беседуйте с ребенком, пытайтесь понять его внутренний мир, побуждайте озвучивать свои мысли.

 Проводите как можно больше времени с ребенком на свежем воздухе, поощряйте общение со сверстниками и подвижные игры.

 Помните, что невроз навязчивых движений – это ваша общая проблема с ребенком.

 Возможно, что-то не ладится в ваших с ним отношениях, или между членами вашей семьи существуют явные или неявные конфликты.

Запретить эти движения не возможно, т. к. это не мотивированные действия, а значит они не поддаются контролю.
Если ребёнка за это ругать, то он застрянет ещё больше и ситуация только усугубиться.

Итак, самые простые техники, которые помогают снимать перегрузы незрелой детской нервной системы, которые доступны любому родителю:
 строгое соблюдение режима дня;
 активные прогулки;
 дыхательная гимнастика;
 пересмотрите количество кружков и секций ребёнка, если их много, то постарайтесь их количество сократить;
 расслабляющая техника - вытягивание каждого пальчика, ручек, ножек ребёнка;
1 день в неделю расслабляющий - в этот день нет кружков, театров, вы замедляетесь  и никуда не торопитесь;
пение быстро снимает напряжение с нервной системы;
отсутствие физических и вербальных унизительных наказаний.
  Помните, спокойная любящая обстановка действует благотворно на нервную систему ребёнка. Никакое лечение не поможет вашему ребенку, если не будет создан психологически благоприятный климат в семье

 Но если вы заметили что вышеперечисленые техники не приносят должного результата, то обратитесь за первичной консультацией к неврологу, медицинскому психологу или врачу-психотерапевту.

