## *Консультация педагога – психолога для родителей*

## *Предупреждение неврозов у детей*

***Признаки невроза:*** высокая тревожность, страхи, истерики, заикание, расстройство сна, энурез или ситуации, когда ребенок грызет ногти и др.

***Профилактика детских неврозов*** - это действия, направленные на укрепление нервной системы ребенка и устранение раздражителей, вызывающих ее напряжение.

1. Постарайтесь быть более внимательными к своему ребенку, проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите.

2. Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что ***его тревожит и огорчает.***

3. *Заведите традицию беседовать с ребенком перед сном* ***о чем – то приятном***.

4. *Никогда* ***не высказывайте*** *в присутствии ребенка – дошкольника* ***своих опасений и страхов***.

5***. Не срывайтесь и не кричите на ребенка***.

6. ***Пересмотрите свои требования к ребенку***, всегда ли они обоснованы, не слишком ли они завышены?

7. Большое значение для лечения и профилактики неврозов имеет ***правильный режим для ребенка***. Здесь необходимо запомнить три важных правила:

***Правило 1***. У ребенка должен быть полноценный сон. Не смотря, ни на что, в 9 часов вечера его необходимо укладывать в кровать. Длительность ночного сна должна составлять 9 – 10 часов. Для детей с неустойчивой нервной системой полезен дневной сон в течение 1,5-2 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить.

***Правило 2.*** Ребенку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения. Хорошо, если вы найдете возможность гулять вместе с ним: общение с вами ему также необходимо.

***Правило 3***. Не позволяйте ребенку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видео - игры.

Главной рекомендацией в этом может быть следующее: ***больше любви и доброты в общении с ребенком, больше веры в его силы, больше терпения и выдержки, и тогда все получится.*** Родителям следует помнить, что невроз не проходит сам по себе, а здоровая нервная система — залог успешного обучения в школе.

Статья подготовлена с открытых сайтов Интернета

Педагог- психолог Тришкина Ираида Александровна