

## ***Родителям о нервных тиках в дошкольном возрасте***



**Тик** – неконтролируемый мини-спазм сопровождается либо действиями (моргание, поворот головы, перекос рта, гримасничанье, подергивание пальцами, движение плечами и т. д.), либо звуками (покашливание, поскуливание, повтор одного и того же слова, шмыганье носом).

Условно нервные тики можно разделить на 1) телесные, 2) звуковые, эмоциональные, 3) физиологические.

В случае телесных тиков причина навязчивых движений может стать избыточная нагрузка (***большое количество занятий, освоение нового вида деятельности, долгое сидение у телевизора, компьютера, плавающий режим дня***), усталость.

### **В этом случае необходимы:**

- Четкий режим с адекватным количеством учебной нагрузки.
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Без кислорода все процессы мозговых структур замедляются, и вероятность «перегрузки» нервной системы, проявляющейся в тиках, возрастает.
- Двигательная спонтанная активность (бег, прыжки, катание по полу, броски, пинки, лазание вверх, ползание на четвереньках и т.д.) даже для тех детей, кто посещает танцы или спортивные секции необходима. На занятиях ребенок учится, осваивает новые навыки, соблюдает дисциплину – все это требует напряжения.

В случае звуковых («эмоциональных») тиков причиной может стать эмоциональное напряжение. ***Тревога, страх, сложные отношения в семье, конфликты со сверстниками или педагогами, завышенные ожидания родителей или свои собственные*** – все это влечет усиление нервно-эмоционального напряжения.

### **В случаях звуковых тиков необходимо сделать следующее:**

- «Выбрасываете» из себя телесные звуковые зажимы: поете, сопровождаете движение звуком, рычите, рвете бумагу.
- Будьте внимательными к проблемам ребенка, поговорите с ним.
- Посетите психолога, владеющего телесными методами снятия стрессового напряжения.

## Почему ребенок моргает?

У многих дошкольников наблюдается такое навязчивое действие, как моргание. Причины могут иметь физиологическую и психологическую природу.

В первом случае моргание может возникнуть из-за:

- попадания инородного предмета в глаз;
- усталости;
- психических перегрузок;
- ухудшение зрения;
- воспалительных процессов в оболочке глаз;
- аллергических реакций;
- недавно перенесенного вирусного заболевания;
- нервных тиков.



В случае физиологических тиков стоит обратиться за помощью к специалистам (неврологу, остеопату, детскому психиатру, окулисту), так как причиной их появления может стать врожденная ослабленная нервная система, травма, начало психического расстройства, заболевания глаз. Работа с такими детьми занимает от месяца до полугода.

В основе *психологической природы* моргание может возникнуть из-за:

- длительного эмоционального напряжения;
- низкого уровня социальной адаптации;
- низкой самооценки;
- тяжелой обстановки в семье.

В этом случае родителям стоит также пересмотреть свое отношение к режиму, сделать его четким и понятным для ребенка. Исключить или ограничить игры с компьютерами, просмотры мультфильмов. Не перегружайте ребенка излишними занятиями и не будьте строгими. Лучше в непосредственном общении узнайте у него, чем он живет, с кем общается, что его беспокоит...

**Источник:** С.С.Смирнова *Почему ребенок моргает*//Справочник педагога-психолога <https://www.resobr.ru/article/36687-pochemu-rebenok-morgaet>