

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 – 1,5 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. Кровавые боевики и фильмы ужасов – не для вашего ребенка, их нужно полностью исключить. Список рекомендаций можно было бы продолжить. Вероятно, 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 здоровая нервная система — залог успешного обучения в школе. При поступлении в школу определенные трудности у ребенка будут. Они есть у всех первоклассников, но это другие трудности. Они вполне преодолимы. Если у ребенка не будет проблем с точки зрения здоровья



## *Рекомендации родителям по предупреждению неврозов у детей*



## ***Рекомендации родителям по предупреждению невротизации у детей***

- 1.** Постарайтесь быть более внимательными к своему ребенку, проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него.
- 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. Каждый день выделяйте время для беседы с ребенком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день, спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в этом или ином случае, помогите понять причины поступков других людей. Например: «Сережа, вероятно, сломал твой карандаш не нарочно, он случайно уронил его на пол. Не надо было драться из-за этого с Сережей. Он не хотел этого. Да и карандаш можно было отточить». Важно помнить, что с ребенком 6 – 7 лет можно рассуждать, он в состоянии понять ваши доводы, анализировать вместе с вами ситуацию. Главное при этом при этом – с пониманием и уважением относиться к проблемам ребенка, не считать их чем-то

несерьезным, вести разговор спокойно и доверительно, а не на повышенных тонах в форме назиданий.

**3.** Заведите традицию беседовать с ребенком перед сном. Когда малыш в постели, присядьте рядом, погладьте его по голове, возьмите его ладошки в свои руки и спокойно поговорите о чем-то приятном. Избегайте при этом бурных проявлений эмоций, не нужно, чтобы ребенок перевозбуждался перед сном. Поговорите о будущей поездке в выходные дни или летом. Пусть ваш ребенок засыпает с приятными мыслями и переживаниями. Если ему трудно заснуть, помогает теплая грелка, положенная к ногам, можно разрешить взять любимого мишку или зайчика. Если на ребенка успокаивающе действует вода, полезны перед сном душ или ванна.

**4.** Никогда не высказывайте в присутствии ребенка – дошкольника своих опасений относительно начала его обучения в школе, не пугайте школой. Ваша тревога и опасения обязательно передадутся ребенку, послужат причиной формирования «школьной тревожности» – устойчивого состояния тревоги и страха в отношении всего, что связано со школой и учением.

**5.** Не срывайтесь и не кричите на ребенка. 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 ребенка и ругать его, даже если он перевернет все вверх дном. Будьте с ним спокойны и выдержаны в этот день. Если получится, можно устраивать такие дни чаще, с тем чтобы постепенно отвыкнуть разговаривать с ребенком на повышенных тонах. Вы заметите, что он начинает вас «слышать», легче понимает и выполняет ваши требования.

**6.** Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли много вы хотите от него? Полезно вспомнить себя в этом возрасте и «пропустить» требования к своему ребенку через собственные детские переживания. Только при этом постарайтесь быть объективными. Взрослым свойственно идеализировать свое прошлое.