

## Навязчивые движения у детей

Навязчивые движения у детей выделяют в отдельный блок заболеваний требующих обязательной помощи и коррекции без помощи препаратов подавляющих работу психики. Современная ситуация в мире (условия карантина, в том числе) провоцирует повышенное напряжение среди взрослых. И, естественно, дети не остаются в стороне, так как, именно от нас, взрослых, дети заряжаются эмоциями и настроением.

### **Что за навязчивые движения:**

- сосание пальца для детей старше 6 месяцев
- обгрызание ногтей
- кручение пупка
- натирание любых частей тела своих или близких людей.
- кручение или сосание волос.
- теребление одеял, привычных кусочков ткани
- покусывание губ и целый ряд других.

### **Навязчивые движения, как правило, проявляются в следующих ситуациях:**

- засыпания
- когда скучно
- в стрессе
- при просмотре мультиков или чтения книг.

Если вы заметили такие движения и знаете, что они держаться больше месяца - ребёнку нужна помощь!

### **Если вы обнаружили у ребенка навязчивые движения, НЕЛЬЗЯ:**

- подавлять
- наказывать
- шантажировать.

Примерно, каждый 5 ребёнок испытывает это состояние.

### **Что же делать?**

Сначала, было бы здорово, определить причину данного явления.

*Вот примерный список причин, подтвержденный рядом исследований:*

✓ эмоциональная и физическая перегрузка ребёнка. Этим, в том числе, объясняют нарастающий рост этих состояний. Детей с рождения нагружают уроками; заставляют рано читать и писать. Не учитывают необходимость ребёнка в игровой деятельности и свободной игре. Здесь нужно определиться: «или пятерки в школе или спокойный и уравновешенный ребенок».

✓ наследственная предрасположенность и пример близких. Если папа вырывает волосы (или любое другое состояние) то большая вероятность, что ребёнок будет так делать.

- ✓ деспотичные родители, подавляющие ребёнка. Нужно пересмотреть стиль воспитания ребенка.
- ✓ конфликты в семье
- ✓ травматичное отлучение от груди, когда мама исчезла на несколько дней.
- ✓ последствия стресса от травмы, испуга и т.д.

**У ребёнка может быть одна причина или целый комплекс.**

### **Что делать?**

- Проблему нужно решать до 5-7 лет, дальше намного сложнее! Чем взрослее ребенок, тем ему сложнее справляться со своими эмоциями. Например, он понимает, что сосать палец плохо, но эмоции свои он контролировать не может, итог – невроз, гиперактивность или апатия и т.д.
- Важно понять причину и устранить ее. Если вы поняли, что ребенок начинает кусать губы, когда вы садитесь вместе делать уроки, стоит проанализировать, что конкретно вызывает напряжение у ребенка: страх ребенка за наказание, боится крика и т.д. и, соответственно, устранить негативные факторы.
- Современные исследования рекомендуют отказаться от всех методов подавления (например, отказаться от тугого пеленания; если ребенок сосет пальцы – не обмазывать пальцы какой-либо горечью и т.д.);
- при возможности работа с психологом, а лучше, нейропсихологом;
- терапия животными. Исследования доказали результативность данного вида терапии (заведите домашних животных, посещайте контактные зоопарки, езда на лошадях);
- использовать игротерапию и сказкотерапию (например, придавать страдающим частям тела признаки живых объектов и придумать свой рассказ, использовать напальчники);
- отвлекать и переключать внимание ребенка;
- доказано, что навязчивые движения проявляются при частом и длительном просмотре телевизора, игр в телефонах и на планшетах. Соответственно, ограничиваем или исключаем. Лучше заменить чтением, лепкой, рисованием и т.д.;
- Ни в коем случае не пугайте ребенка, например, если он будет крутить пупок, то он, в итоге, сгниет, отпадет и т.п. Скажите правду, что может заболеть, покраснеть.
- Занимайтесь ребенком. Навязчивые движения исчезнут, если ребенок будет в достатке родительского внимания.

Из общих рекомендаций все. Более подробно каждую ситуацию нужно прорабатывать через терапию.