



Реагуйте адекватно

Уважно спостерігайте за дитиною. З'ясуйте, коли та за

яких умов вона демонструє невротичні прояви. Це дасть вам змогу зрозуміти причину нав'язливої «звички» дитини й допомогти позбутися її.

Здебільшого дитина демонструє невротичні прояви, коли відчуває системний стрес. Приміром, у родині з'явився молодший братик або сестричка, мама почала ходити на роботу й батьки відівели дитину до дитячого садка, батьки розлучаються, хтось в родині тяжко захворів. Утім, причиною невротичних проявів може бути навіть сильне враження від фільму.

Якщо ви помітили невротичні прояви в дитини, то:

- глибоко вдихніть і видихніть, постарайтеся заспокоїтися;
- не зосереджуйте увагу дитини на небажаній поведінці;
- спостерігайте за дитиною, щоб визначити джерело стресу;
- зверніться по допомогу до фахівця — практичного психолога, невролога.



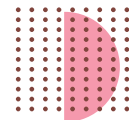
Вас консулює практичний психолог

Телефон _____

Запишіться на консультацію у такі дні

День _____ Час _____

День _____ Час _____



Нав'язливі дії ДИТИНИ: як реагувати й усунути



За матеріалами
Катерини Бурмістрової,
дитячого психолога



Дитина гризе нігті, «з'їдає» рукава одягу, колупає задирки, кусає губи, смикає себе за волосся, щось нервово крутить у руках, старанно підкахикує й підморгує... Такі нав'язливі, повторювані й водночас неусвідомлені дії зазвичай є невротичними проявами — реакцією організму дитини у відповідь на стрес.

Зазвичай у ситуаціях стресу, дорослі діляться переживаннями з близькими, пишуть у щоденнику, лаються, займаються фізичними вправами... Та дитина ще не володіє необхідними навичками психологічного захисту. Тож на стресову ситуацію реагує її тіло — дитина починає гризти нігті, накручувати волосся на палець, постійно чухатися тощо.

Що ж робити, якщо ви помітили невротичні прояви в поведінці дитини?



Дотримуйтеся трьох правил

Зазвичай, коли батьки стикаються із небажаною «звичкою» дитини, вони тривожаться, думають, що роблять щось неправильно, і намагаються одразу викоринити її. Утім, батькам це не вдається й дитина продовжує демонструвати нав'язливі дії. Щоб не посилити й не закріпити в дитини небажані невротичні прояви, дотримуйтеся трьох правил.



Пам'ятайте, жодну поведінку дитини не можна одразу «вимкнути»

Це, зокрема, стосується і невротичних проявів. Дитина не може в одну мить припинити нав'язливі, повторювані, неусвідомлені дії. А постійні вимоги «Припини!» і «Не роби так!» лише закріплюють у дитини почуття, що тато й мама не люблять її, бо вона «не така, як усі діти».

Не показуйте дитині, що переживаєте

Якщо ви будете перелякані, розчаровані чи сумніватиметесь у собі як у мамі/татові, дитині не стане легше.



Не реагуйте прямо і різко

Не говоріть дитині фраз на кшталт «Припини негайно!», «Ти знову за своє!», «Якщо я ще раз побачу, що...». Якщо ви безпосередньо звертатимете увагу на невротичні прояви,



то, найімовірніше, дитина проявлятиме їх частіше.

Невротичні прояви часто роблять дитину некрасивою, негармонійною в очах навіть люблячих батьків. У них з'являється відчуття, що дитина ніби «зламалася», стала менш «досконалою». Намагаючись врятувати свої естетичні почуття і бурхливо реагуючи на невротичні прояви, батьки «зганяють» їх із одного місця на інше.



Батькам не подобається, що дитина гризе нігті. Вони починають активно викоринювати цю згубну «звичку». Однак стресор і далі впливає на дитину, тож невротичні прояви просто «мігрують» у інше, зазвичай незручніше, місце. Так, якщо раніше дитина гризла нігті, то тепер може виривати собі волосся або мастурбувати.