

## **Капризы могут стать причиной неврозов.**

**Зачем малышу капризы** - слово "каприз" в переводе с французского означает "прихоть", "причуда". Каприз - стремление малыша добиться чего-то запретного прямо сейчас.

Капризы у ребенка чаще всего возникают на пустом месте. Вдруг ему захотелось молока, которого нет в доме. Или шоколадка, купленная мамой, оказалась не такой вкусной. Или из детского сада его должна была забрать мама, а не бабушка. Беспричинная бурная реакция возникает, потому что малыш пока не умеет обобщать свои переживания и эмоции. Нередко такие капризы переходят в истерику, с криками, воем, битьем головы об стену и другими "осложнениями".

**Обрати внимание!** Как правило, истерика усиливается при повышенном внимании окружающих и быстро прекращается, если ребенок его не получает.

**Как прекратить истерику** - постараться переключить внимание малыша на другой предмет. Если словесное переключение не помогает, то ребенка нужно умыть холодной водой. Запомните, что при истерике ребенка ни в коем случае нельзя дергать и бить. Это не поможет, а наоборот ухудшит ситуацию. После окончания истерики лучше всего сделать ребенку теплую ванную и напоить его чаем. Помните, что твое неправильное поведение во время истерики и потакание капризам могут стать причиной неврозов.

**Что такое невроз** - это невозможность контролировать себя во время таких эмоциональных состояний, как гнев, растерянность, страх и тревога. Неврозы у детей возникают в том случае, если они не могут самостоятельно избавиться от переживаний. Неврозы могут стать причиной для многих заболеваний, как физических, так и психических.

**Отчего возникает невроз?** Это перенасыщенный событиями ритм жизни, пережитые стрессы и психические перегрузки. Невротиками нередко становятся дети, которых рано оторвали от матери. Неврозы могут вызывать соматические заболевания и ухудшать работу внутренних органов. Поэтому медицина считает неврозы серьезной болезнью, а психология изучает неврозы как социальное явление.

**Профилактика неврозов.** Дети чутко реагируют на психическое состояние своих родителей. У счастливых родителей растут такие же дети. Поведение родителей сказывается на спокойствии малыша. Нельзя постоянно говорить с ним на повышенных тонах, одергивать, делать замечания, срывать и раздражаться по пустякам. Нельзя забывать и о том, что немало стрессовых ситуаций ребенок переживает в детском саду и даже в песочнице.

Находясь в детском саду, детям постоянно делают замечания, кто-то ударил на детской площадке, т.п. Со всем этим малышу нужно научиться справляться, защищая свой внутренний мир.

**Обрати внимание!** Если ребенок в течение нескольких месяцев плохо спит по ночам, то нужно обязательно обратиться с ним к неврологу. Необходимо следить, чтобы малыш не переутомлялся, постоянно соблюдал режим питания и сна. Здоровое и сбалансированное питание - залог правильного психического развития ребенка.