

## ЯК ЗАПОБІГТИ ВИНИКНЕННЮ НЕВРОЗІВ У ДИТИНИ

Для гармонійного розвитку дитини та її психічного здоров'я батькам насамперед потрібно розуміти найголовніше: причиною нервових розладів дітей є помилки у їх вихованні (нестача любові, турботи, непослідовність у вихованні, сімейні конфлікти тощо), а не вікові особливості дитячої психіки. Тож батьки повинні керуватися у вихованні потребами дітей.

- *Любіть свою дитину і обов'язково балуйте її.* Будьте уважними і чутливими до неї, до її проблем. Старайтеся присвятити дитині хоча б годину на добу, даруйте їй один з вихідних. Проведіть цей день разом — сходите у парк на атракціони, в зоопарк, просто виїдьте із сім'єю на природу тощо.

- *Розв'яжіть свої власні проблеми і проблеми стосунків у сім'ї.*

- *Навчіться керувати своєю поведінкою, щоб уникати конфліктів у сім'ї.* Якщо відчуваєте, що вже перебуваєте на межі зриву і конфлікт неминучий (і все це відбувається досить часто), то зверніться до спеціаліста (психолога, психотерапевта, нейропсихолога, психіатра), який допоможе розібратися у сімейних проблемах.

- *Не повторюйте поширеної помилки батьків, які, ретельно приховуючи від дитини сімейні чвари і роблячи вигляд, що все добре, вважають, що вона нічого не помітить.*

- *Не переносьте міжособистісні конфлікти на взаємини з дитиною.*

- *Не допускайте авторитарного стилю спілкування, самоствердження за рахунок дитини, обмеження способу її включення у життя сім'ї, гіперопіки і навпаки — гіперпротекції (недостатності опіки і контролю), емоційного відчуження, неприйняття дитини, нав'язування гіперсоціального типу поведінки, егоцентричного типу виховання.*

- *Зміцнюйте афективний компонент стосунків у сім'ї та надавайте емоційну допомогу дітям, оскільки емоційна незадоволеність, «поганий настрій» блокують ініціативу дитини.*

- *Визнавайте недоліки у виховній взаємодії з дитиною, прагніть перебудувати свої стосунки з дитиною з урахуванням її вікових психоемоційних та неврологічних особливостей та дотримуйтеся гнучкості й безпосередності спілкування з нею.*

- *Будьте з дитиною друзями!* І це — найголовніше, що потрібно запам'ятати батькам для того, щоб дитина виросла гармонійною особистістю, здоровою фізично і душевно.