

## Чек-лист «Навязчивые движения у детей. Алгоритм помощи»



**Синдром навязчивых движений** – это расстройство нервной системы ребенка и очень важно своевременно помочь ему с этим справиться.

### Какие варианты навязчивых движений могут быть у детей?

- грызение ногтей
- подергивание плечами
- отрывание заусенец
- частое моргание
- покашливания
- шмыгание носом
- вырывание волос или их обсасывание
- вырывание ресниц
- щелканье пальцами
- накручивание на палец, руку элементов одежды
- обкусывание щек или губ изнутри
- мастурбации и мн.др.

## Какие причины могут их вызывать?

- дефициты развития первого блока мозга (например, как следствие тяжелой беременности и родов или дефицитов сенсомоторной сферы первых лет жизни)
- авторитарное воспитание, подавление эмоций ребенка в семье, низкий уровень сотрудничества
- гиперопека
- семейное неблагополучие
- внутренние воспалительные процессы (например, бактериальные и вирусные инфекции)



## Как появляются навязчивые движения?

Нервная система слабая, не может справиться с возникшей нагрузкой. Ребенок таким образом через навязчивые движения сбрасывает накопленное внутреннее напряжение.

### Усугубить, усилить проявления могут:

- ощущение ребенком удовольствия и успокоения
- повышенное внимание, фиксация на навязчивости со стороны родителей.

**Навязчивые движения – это как сигнал от ребенка «Родители, я не справляюсь!»**

## Как можно помочь ребенку?

- проконсультировать с детским врачом неврологом, при необходимости сдать анализы, пройти функциональную диагностику и получить лечение/рекомендации

- пересмотреть нагрузку ребенка и снизить ее, особенно факторы, вызывающие стресс и эмоциональное напряжение
- создать и поддерживать в семье благоприятный климат, положительные эмоции, не подавлять негативные эмоции, учить ребенка справляться с ними
- снизить уровень требований к ребенку, ожиданий от него, чаще хвалить, отмечать сильные стороны
- обратиться за квалифицированной помощью к детскому психологу
- соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни, чаще быть на свежем воздухе, следить за полноценным питанием ребенка и водно-питьевым режимом
- вести активный физический образ жизни, заниматься спортом (в соответствии с особенностями здоровья), развивать крупную моторику, пространственную сферу, координацию и ловкость движений.



**Национальный центр усыновления  
Министерства образования Республики Беларусь**

**+375 17 352 97 61**

**[www.nacedu.by](http://www.nacedu.by)**



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР  
УСЫНОВЛЕНИЯ