

Тики у детей – как может помочь взрослый?

Периодически ко мне приходят родители с запросом: «Ребёнок часто моргает, сделайте что-нибудь». Но «делать что-нибудь» в таких случаях будет в первую очередь не психолог. Психолог будет рекомендовать, а делать придется кому-то другому.

Конечно же, первоначально «что-то сделать» нужно неврологу, к которому необходимо обратиться на консультацию. Он может выявить причины со своей стороны и дать рекомендации медицинского характера.

Затем к «что-нибудь деланию» присоединяются родители. Порекомендовать в данном случае педагог-психолог может следующее:

1. Попробуйте **отследить причины и обстоятельства**, при которых появляются «тики». Ведите таблицу из следующих пунктов:

- Дата и время появления тика;
- Длительность;
- Предшественник состояния (что произошло перед этим);
- О чем ребенок думал? (спросите ненавязчиво);
- Сопровождался ли тик ещё какими-то дополнительными проявлениями (покачивания, ковыряние пальцев, почесывания, плач, подергивания и т.д.).

Отслеживайте таким образом, уменьшается ли время и количество «тиков» или увеличивается, на фоне каких возможных мыслей или переживаний происходят «тики». Выделяйте повторяющиеся в течение некоторого времени предшествующие события и старайтесь в следующий раз их сводить к минимуму или нейтрализовать.

2. Часто причиной тиков у детей является продолжительный контакт с гаджетами и длительный просмотр видео/мультфильмов. **Сократите просмотр мультфильмов и пользование гаджетами по возможности до 15-20 минут в день.** Постарайтесь найти замену или альтернативу современным мультфильмам с быстросменяющимися кадрами,

«хаосом» на экране и громкими резкими голосами. Предлагайте просмотр мультфильмов с менее динамичным сюжетом, например, непродолжительные советские мультфильмы. Предложите посмотреть то, что сами смотрели в детстве, а потом обсудите сюжет с ребенком и обговорите, какие эмоции он вызывал у Вас. А у него? Еще лучше предложить альтернативу в виде игры/минимальной помощи по хозяйству и т.д.

3. Предлагайте **игры с песком**, водой, красками для снятия напряжения ближе к вечеру.
4. Рекомендуются **пенные ванны перед сном, спокойная музыка, чтение, телесные подкрепления от родителей** (поглаживания, объятия и т.д.)
5. Иногда стоит дать ребенку **побыть одному в тишине некоторое время**, если требуется. Не отвлекайте его постоянно. Вокруг него итак происходило очень много событий. Возможно, ему требуется отдохнуть от шума. Для этого в комнате можно поставить палатку или картонный домик, в котором он может уединиться и заняться своими делами.
6. **Не делайте акцент на «тиках»**, не говорите о них, не напоминайте, что ребенок «хлопает глазками». Чем чаще Вы об этом говорите – больше и чаще он об этом неосознанно думает – чаще неосознанно повторяет, особенно в те моменты, когда себя не контролирует. Моргание глазками может быть компенсаторным механизмом (к примеру, вместо плача из-за стресса), а компенсаторные механизмы бесследно быстро не пропадают, уход от них должен происходить медленно и постепенно.

Автор: С.П.Фионова

Источник: <https://psihologie-nfdou9.edumsko.ru/articles/post/3593297>