**Рекомендации для родителей по профилактике неврозов у детей**

Ни для кого не секрет, что ежедневно мы подвергаемся воздействию большого количества стрессовых факторов в своей повседневной жизни. Это и шум городской жизни, и конфликты на работе, семейное неблагополучие, финансовые трудности и т.д. Но в арсенале любого взрослого человека выработаны свои способы борьбы с данными факторами. Труднее всего бороться с трудностями нашим детям.

Самым опасным для психологического и психического здоровья ребенка являются постоянные конфликты с родителями. Хотя сами родители могут даже не осознавать этого неблагополучия, желая обеспечить ребенку такую жизнь, какую они сами для него выстроили в своем воображении.

Часто родители предъявляют завышенные требования к своему ребенку, желая видеть в его дневнике одни пятерки, не учитывая реальных возможностей и способностей ребенка. А у ребенка, который не может оправдать доверие родителей, формируется невроз. Это пограничное состояние между здоровьем и болезнью, которое может стать причиной нервных срывов у детей, отказов ходить в школу, заниженной самооценки, отклоняющегося от нормы поведения.

**Как же уберечь своего ребенка от неврозов?**

- стараться быть внимательным к своему ребенку, замечать изменения в его поведении, аппетите, режиме сна, так как эти изменения могут свидетельствовать об эмоциональном неблагополучии ребенка

- не предъявлять завышенных требований к детям и не стремиться удовлетворять свои амбиции при помощи детей

- большое значение в профилактике возникновения неврозов является правильный режим дня, ежедневные прогулки на свежем воздухе

- пусть обстановка в вашем доме будет дружественной, ненапряженной, проявляйте любовь к своим детям, не скупитесь на заслуженную похвалу.

- заведите традицию каждый день беседовать со своим ребенком, проявляя такт и искренний интерес к его жизни.

- не позволяйте детям часами смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Помните о том, что сцены насилия расшатывают неокрепшую психику ребенка.