

**Нервные тики** – это непроизвольные и бессознательные повторяющиеся движения мышц, которые могут затронуть часть корпуса. Эти автоматические движения возникают независимо от желания человека и не предназначены для выполнения каких-либо функций и задач.

Основная функция нервного тика – это снизить внутреннее психическое напряжение, тревожность, страх или скуку. Детские психологи считают, что это, своего рода, энергетический импульс. Например, если ребенок был взволнован каким-то событием, в котором он не смог выразить свои эмоции, появление нервного тика закономерно и не говорит о психических отклонениях. Когда он устал, находится под влиянием стресса, тревоги, вероятнее всего, у него появятся нервные тики.

Большая часть таких проявлений связаны с психологическими проблемами. Если есть основания полагать, что они могут быть вызваны другими заболеваниями, такими, например, как синдром Туретта (заболевание центральной нервной системы в детском возрасте, также характеризующееся множественными моторными тиками), необходимо провести общее обследование в детской поликлинике.

## **ТИПЫ НЕРВНЫХ ТИКОВ У ДЕТЕЙ**

*Наиболее распространенными нервными тиками являются те, которые затрагивают следующие органы и части тела:*

- рот и горло (кашель, желание прочистить горло, скрип зубами, щелканье языком, желание грызть ногти, кусать внутреннюю часть щеки, жевать одежду и т.д.);
- глаза (постоянное мигание, дрожь век);
- нос (нюхать воздух и предметы);
- голова (держат голову повернутой в одну сторону, напрягать челюсти);
- плечи (поднимать и опускать плечо, как будто на нем что-то находится, что необходимо сбросить);
- руки (царапать себя, вертеть большими пальцами, постукивать себя, дергать себя за ресницы или волосы, тереть одеяло и т.п.);
- ноги (ноги быстро перемещаются небольшими резкими движениями, когда ребенок сидит; ноги напряжены).

*Отпечатано в типографии*

*МАДОУ «Детский сад №95 «Балкыш».*

*Редакционная коллегия: Яруллина Е.Х., Амирова Г.Р., Шагиева О.В.*

*© Екатерина Хуснеевна Яруллина, заведующий, 2023*

*© Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 95 «Балкыш» 2023 г.*

*© Консультационный Центр «ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»*

*Тираж 20 000 экз*

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**



**МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №95 «БАЛКЫШ»**

Федеральный проект «Современная школа»  
Национального проекта «Образование»

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
«ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»**

## **НЕРВНЫЕ ТИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Рекомендации психолога  
родителям



**Олеся Владимировна  
Шагиева**  
педагог-психолог

2023 год

## ***Что делать при нервных тиках у детей?***

Начните с создания дневника, в котором вы будете внимательно записывать все моменты и ситуации, когда появляются тики, их интенсивность и частоту. Так путем можно определить ситуации повышенного риска (когда тики появятся почти наверняка), ситуации среднего риска (когда тики появляются время от времени) и ситуации низкого риска (когда тики встречаются редко).

Как только вы обнаружите, что чаще всего вызывает тики у ребенка, посмотрите, как вы можете повлиять на стрессовую ситуацию, вызвавшую тик. Например, вероятно, вам иногда надо быть более гибкими и уменьшить ваши требования, предъявляемые к ребенку. ***Родитель, который сам является перфекционистом (человеком, стремящимся к совершенству) и требует того же от своего ребенка, может этим вызвать у него стресс, хотя желает ему только добра.***

Важно пытаться уделять как можно больше внимания ребенку во время приступов нервных тиков. Это можно делать любым подходящим способом. Постоянный нервный тик отрицательно влияет на детей, поскольку он их сильно беспокоит, создает большую напряженность. Ни в

каком случае нельзя стыдить при этом ребенка, особенно в общественных местах, нельзя сравнивать его с другими детьми, не страдающими таким недугом. Это не только неэффективно, но может усугубить ситуацию. Это не повысит, а понизит самооценку ребенка. Можно ему просто сказать: «А ты заметил, что теребишь свои волосы или одеяло, когда смотришь телевизор?» В большинстве случаев он ответит отрицательно, но сам факт, что вы обратили на это его внимание, постепенно приведет к тому, что он осознает, что делает что-то не то.

Когда мышцы ребенка напряжены, необходимо заставить его совершить некоторые движения для расслабления и релаксации. Например, помогает глубокое дыхание. Можно просто прикоснуться к нему, успокаивая. Другой способ – это попросить его сделать движение в другую сторону, если, например, его головка все время повернута в одну сторону. Это иногда помогает.

***!!! Иногда подергивания глаз свидетельствуют о близорукости. Необходимо проверить ребенка у детского офтальмолога, чтобы выяснить, так ли это!!!***

Если есть опасность травмы, когда ребенок грызет ногти или рвет на

себе волосы, можно поставить некий физический барьер, который не даст ребенку совершать эти движения. Можно повязать косынку на голову, намазать ногти каким-то продуктом, имеющим неприятный вкус. Это, конечно, полумеры, но временно они помогают.

Если у ребенка присутствуют несколько форм нервных тиков, лечение может быть долгим. Необходимо проявить максимум терпения.

***Есть ли кто-то в вашей семье, у кого была та же проблема?***

Тогда такой член семьи, которому в свое время удалось справиться с проблемой, лучше всех сможет помочь ребенку, рассказав ему свою историю, то, как он смог справиться со своими тиками.

Помогите ребенку выразить свои чувства, особенно, если вы обнаружили, что какая-то ситуация его сильно встревожила или травмировала. Часто словесное выражение своих чувств поможет избежать появления нервных тиков.

***И не драматизируйте ситуацию - нервные тики, как правило, исчезают со временем.***