

Детские неврозы и их профилактика

Нет таких родителей, которые не любили бы своих детей: это чувство заложено в биологическую природу человека. И все же нередко многие папы и мамы просто не замечают того, что у их детишек возникли первоначальные симптомы нервного расстройства невроза. Бывает и так, что родители констатируют подобные признаки, но просто не придают им значения, считая болезненные симптомы безопасными возрастными явлениями, которые по мере взросления ребенка исчезнут сами по себе. Стоит ли говорить, что обе позиции не только изначально неверны, но и опасны для здоровья малыша!

Тревожными симптомами развивающегося невроза у детей считают: нарушение сна, ночные страхи, страх темноты и боязнь оставаться одному в комнате, энурез, заикание, постоянное шмыганье носом, навязчивые движения (передёргивание и пожимание плечами, нервные тики) – всё это свидетельствует о том, что нервная система ребёнка находится в состоянии перенапряжения.

Нередко взрослые считают перечисленные особенности поведения результатом плохого воспитания и предъявляют повышенные требования к такому ребёнку, обвиняют его в лени, неаккуратности, невоспитанности и т. д. Это, как правило, не приводит к желаемым результатам, напротив, усугубляет состояние нервозности.

У ребёнка с высоким уровнем тревожности и предрасположенного к неврозу довольно **часто и интенсивно** проявляются следующие особенности поведения:

- легко расстраивается, часто переживает;
- чуть что в слёзы, ноет, ворчит, не может успокоиться;
- раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть;
- часто обижается, «дуется», не переносит никаких замечаний;
- крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно;
- всё больше грустит и печалится без видимой причины;
- долго не засыпает без света и присутствия рядом близких; беспокойно спит, часто просыпается;
- становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным при выполнении заданий;
- появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях;
- нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках;
- всё быстрее устаёт, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время;
- всё труднее найти с ним общий язык, договориться, становится сам не свой;

- начинает жаловаться на головные боли вечером или в области живота вечером;
- снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причин температура.

Причины могут быть как *биологического* характера, обусловленные особенностями строения и функционирования нервной системы, так и *социального*, т. е. зависящие от отношений ребёнка с окружающими.

К причинам *биологического* характера относят «факторы риска»: осложнённая беременность и роды, некоторые заболевания в период активного формирования центральной нервной системы ребёнка, травмы головы, а также некоторые наследственно-обусловленные особенности нервной деятельности, такие, как: повышенная чувствительность, неуравновешенность, слабость нервных процессов. Эти обстоятельства определяют предрасположенность ребёнка к неврозу, но не означают, что невроз обязательно будет развиваться.

Главными и решающими факторами, определяющими возникновение этого заболевания, являются **неблагоприятные микросоциальные условия жизни и воспитания ребёнка:**

- конфликты в семье;
 - отсутствие последовательности и единства взглядов по вопросам воспитания у родителей и других значимых для ребёнка родственников;
 - рассогласованность воспитательных позиций родителей и педагогов;
 - недостаток любви и тепла в семейных отношениях; чрезмерные требования не соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка или, наоборот, безнадзорность;
 - сильные стрессы (развод родителей, утрата близкого человека и т. д.);
 - неуравновешенность и нервозность самих родителей.
- **Как предупредить возникновения неврозов**

Что нужно делать, если есть признаки невроза и все основания полагать, что он разовьётся с поступлением ребёнка в школу? Прежде всего, не надо спешить давать ребёнку «успокаивающие» таблетки. Это всегда успеется. Если причина невроза лежит в микросоциальных условиях, то сначала надо изменить характер общения с ребёнком и отношение к нему в семье.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

ПЕРВОЕ. Постарайтесь быть более внимательными к своему ребёнку, проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы любите его и скучаете без него.

ВТОРОЕ. Помните о том, что у вашего ребёнка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребёнком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло с ним за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо

поступать в том или ином случае, помогите понять причины поступков других людей. Важно помнить, что с ребёнком 5-7 лет уже можно рассуждать, он в состоянии понять ваши доводы, анализировать вместе с вами ситуацию. Главное при этом – с пониманием и уважением относиться к проблемам ребёнка, не считать их чем-то несерьёзным, вести разговор спокойно и доверительно, а не на повышенных тонах в форме назиданий.

ТРЕТЬЕ. Заведите традицию беседовать с ребёнком перед сном. Когда ребёнок уже в постели, присядьте рядом, погладьте его по голове и поговорите о чём-нибудь приятном. Пусть ваш ребёнок засыпает с приятными мыслями и переживаниями.

ЧЕТВЁРТОЕ. Никогда не высказывайте в присутствии ребёнка-дошкольника своих опасений относительно начала его обучения в школе, не пугайте школой. Ваша тревога и опасения обязательно передадутся ребёнку, послужат причиной формирования «школьной тревожности» - устойчивого состояния тревоги и страха в отношении всего, что связано со школой и обучением.

ПЯТОЕ. Не срывайтесь и не кричите на ребёнка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, перестают их слышать. Для начала введите один «разгрузочный» день в неделю. В этот день дайте себе слово, что не будете кричать на ребёнка и ругать его, даже, если он перевернёт всё вверх дном. Будьте с ним спокойны и выдержаны в этот день. Если получится, можно устраивать такие дни чаще, с тем, чтобы постепенно отвыкнуть разговаривать с ребёнком на повышенных тонах. Вы заметите, что он начинает вас «слышать», легче понимает и выполняет ваши требования.

ШЕСТОЕ. Пересмотрите свои требования к ребёнку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли многого вы хотите от него? Полезно вспомнить себя в этом возрасте и «пропустить» требования к своему ребёнку через собственные детские переживания. Только при этом постарайтесь быть объективными. Взрослым свойственно идеализировать своё прошлое («Вот я в его годы...»)!

СЕДЬМОЕ. Большое значение для лечения и профилактики неврозов имеет правильный режим для ребёнка. Здесь необходимо запомнить и выполнять **три важных правила.**

Правило 1. У ребёнка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 9 часов вечера его необходимо укладывать в кровать. Длительность ночного сна должна составлять 9-10 часов. Для детей с неустойчивой нервной системой полезен дневной сон в течение 1-1,5 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить.

Правило 2. Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения. Хорошо, если вы найдёте возможность гулять вместе с ним: общение с вами ему также необходимо.

Правило 3. Не позволяйте ребёнку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Кровавые боевики и фильмы ужасов не для вашего ребёнка, их нужно полностью исключить.

Список рекомендаций можно было бы продолжить. Вероятно, главной рекомендацией в этом случае может быть следующее: **больше любви и доброты в общении с ребёнком, больше веры в его силы, больше терпения и выдержки**, и тогда всё получится.