

Консультация для родителей на тему «Детские неврозы: причины и что делать?»

Неврозы – функциональные расстройства высшей нервной деятельности, обусловленные конфликтными психическими переживаниями. Неврозы у детей – достаточно серьезная проблема, несмотря на то, что заболевание — это излечимо. По статистике в дошкольном возрасте нервными являются каждый третий мальчик и каждая 4 девочка.

Тревожными симптомами развивающегося невроза у детей считают: нарушение сна, ночные страхи, страх темноты и боязнь оставаться одному в комнате, энурез, энкопрез, 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:

- долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, часто просыпается;
- 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;
- 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 или боли в области живота;
- снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причин температура.

В чём причина детских неврозов?

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, впечатлительность, 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;
- изменения привычного образа жизни (поступление в детский сад и др.);
- внезапный испуг;
- отсутствие последовательности и единства взглядов по вопросам воспитания у родителей и других значимых для ребёнка родственников;
- чрезмерные требования не соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка или, наоборот, безнадзорность;
- недостаток любви и тепла в семейных отношениях;
- запрет на проявление негативных чувств ребенка (как правило у девочек запрет на проявление агрессивных чувств, у мальчиков – запрет на плач);
- сильные стрессы (развод родителей, утрата близкого человека и т. д.);
- неуравновешенность и нервозность самих родителей.

Как предупредить развитие невроза у детей?

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. Если причина невроза лежит в микросоциальных условиях, то сначала надо изменить характер общения с ребёнком и отношение к нему в семье.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

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

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.

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.

Никогда не высказывайте в присутствии ребёнка-дошкольника своих опасений относительно его похода в детский сад, начала обучения в школе, не пугайте врачами, полицией, плохими людьми и др.

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.

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...»)!

Как можно чаще играйте с детьми, ставьте себя их место, сочувствуйте их переживаниям, одновременно стараясь обходиться без чрезмерной опеки и беспокойства.

Проявляйте достаточную гибкость и непосредственность в общении с детьми, вовремя признавайте свои ошибки, доверяйте и «поступайтесь принципами», если это необходимо.

Учитывайте индивидуальность, своеобразие темперамента, характер личности ребенка, направляя развитие без искусственного опережения или замедления природного темпа.

Своевременно замечайте психологический дискомфорт и нервность детей, в том числе нарастающие страхи и беспокойства, плохое настроение, повышенную обидчивость и капризность, утомляемость, расстройство сна и аппетита. Найдите причины и устраните их, если необходимо обратитесь за помощью к психологу.

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 нужно полностью исключить.

Можно сказать, что гармоничные отношения между родителями и их эмоциональное благополучие являются известной гарантией от проявления невроза и других аномалий личности.