

Родительское собрание «Детские неврозы»

Современная жизнь с ее сложностями и проблемами в различных социальных сферах нередко негативно отражается на состоянии нервной системы и психики, приводит к появлению неврозов. С ними в жизни сталкивается практически каждый. А так как у детей психика более ранимая, чем у взрослых, они больше подвержены данному расстройству.

Такие дети не могут сосредоточиться на выполнении задания, постоянно отвлекаются. Плохо запоминают материал, испытывают трудности в общении. Речь идет о так называемых нервных детях, у которых уже есть невроз или вероятность им заболеть. Дети-невротики отличаются повышенной возбудимостью, раздражительностью, плаксивостью. Они чрезмерно беспокойны, суетливы, драчливы, постоянно кричат, сильно возбуждаются и долго не могут успокоиться, при малейшей неудаче, обижаются, плачут, пускают в ход кулаки — все поведение ребенка основывается на эмоциях. Эти дети обычно выделяются уже в детском саду. Их называют трудными, упрямыми, неуправляемыми. Встречаются и такие, которым наоборот свойственна заторможенность деятельности, они нерешительны, неуверенны в себе, испытывают страх перед новыми людьми и обстоятельствами, все делают медленно, с большим количеством ненужных движений, не успевают за темпом работы на занятиях, рассеяны и не собраны.

Причины детских неврозов

- врожденная аномалия центральной нервной системы;
- конфликты в коллективе, семье;
- травмы;
- инфекционные заболевания;
- чрезмерные, длительные умственные или физические нагрузки;
- стресс или сильное переживание.

Группу риска по подверженности неврозу составляют малыши, у которых нервная система еще не полностью сформировалась. Взрослые должны помнить, что дети ранимы, их психика неустойчива, поэтому необходимо беречь подрастающее поколение от травмирующих ситуаций. При этом нельзя полностью ограждать ребенка от окружающего мира, важно лишь направлять его развитие в нужную сторону.

Сравнение детской психики с пластилином очень удачное, так как малыши легко поддаются взрослому влиянию, берут с них пример, причем как плохой, так и хороший, как губки. впитывают любую информацию. Именно поэтому личный пример — это важнейшая составляющая воспитания в раннем детстве. Если между предъявляемыми к ребенку требованиями и личным примером мамы и папы есть внутренний конфликт, это может стать причиной возникновения невроза.

Симптомы невроза у ребенка

- тревожность;
- плаксивость;
- учащенное сердцебиение и потливость;
- обидчивость и ранимость;

- быстрая утомляемость;
- ухудшение внимания и памяти;
- усиленная чувствительность к перепадам температуры, звукам, свету;
- заикленность на ситуации, спровоцировавшей невроз;
- проблемы со сном, бессонница.

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

Нужно заметить, что на самом деле не всегда трудности в воспитании и обучении свидетельствуют о развитии невроза. Упрямство, строптивость, своеволие могут быть симптомами возрастного. Кризисы закономерны, являются необходимым результатом и условием объективного хода развития детской психики. В переходных возрастах симптомы кризиса в той или иной мере проявляются у всех детей, только у одних они сглажены и почти не заметны, а у других - принимают форму бунта. Здесь нет отклонений в психическом здоровье, напротив, симптомы возрастного кризиса свидетельствуют о том, что ребенок перешел на более высокую ступень развития и готов к более «серьезным» видам деятельности и более «взрослым» отношениям с окружающими. Причина кризисов заключается в том, что система педагогических, воспитательных требований, предъявляемых ребенку, отстает от нового уровня развития его потребностей и возможностей. Изменение этих требований и отношения к ребенку в целом, как правило, приводит к тому, что кризис постепенно затухает. Замечено, что у детей, проявивших острую симптоматику кризиса в старшем дошкольном возрасте, с поступлением в школу негативные проявления проходят.

Детские неврозы не имеют возрастных границ, это сбои, нарушения в работе нервной системы, которые возникают под влиянием неблагоприятных условий, как биологического, так и социального характера. В отличие от кризисов, невроз следует рассматривать, как отклонение в развитии.

Главными и решающими факторами, определяющими возникновение этого заболевания, являются неблагоприятные микросоциальные условия жизни и воспитания ребенка: конфликты в семье, отсутствие последовательности и единства взглядов по вопросам воспитания у родителей и других значимых для ребенка родственников; рассогласованность воспитательных позиций родителей и педагогов; недостаток любви и тепла в семейных отношениях; чрезмерные требования, не соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям ребенка; безнадзорность и заброшенность; алкоголизм родителей; сильные стрессы (развод родителей, утрата близкого человека и т. д.) неуравновешенность и нервозность самих родителей, и прежде всего мамы ребенка. С полной уверенностью можно сказать, что у нервных родителей растут нервные дети.

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

Вот несколько рекомендаций родителям:

1. Постарайтесь быть более внимательным к своему ребенку, проявляйте больше любви и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него;

2. Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы. Дайте возможность ему выговориться, обсудите с ним то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребенком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в том или ином случае, помогите понять причину поступков других людей. Важно помнить, что с ребенком 6-7 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 ребенка, не считать их чем-то несерьезным, вести разговор спокойно и доверительно, а не повышенных тонах в форме назиданий.

3. Заведите традицию беседовать с ребенком перед сном. Когда малыш уже в постели, присядьте рядом, погладьте по голове, возьмите его ладошки в свои руки и спокойно поговорите о чем-то приятном. Вспомните, например, летний отдых, смешного поросенка и т. д.

Избегайте при этом бурных проявлений эмоций, не нужно, чтобы ребенок перевозбудился перед сном. Если на ребенка успокаивающе действует вода, полезны перед сном душ или ванна.

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

5. Не срывайтесь и не кричите на ребенка. 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 это день дайте себе слово, что не будите кричать на ребенка и ругать его, даже если он перевернет все 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 ребенком на повышенных тонах. Вы заметите, что он начинает вас «слышать», легче понимает и выполняет ваши требования.

6. Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы. Не слишком ли многого вы хотите от него?. Полезно вспомнить себя в этом возрасте «пропустить» требования к своему ребенку через собственные детские переживания. Только при этом постарайтесь быть объективными. Взрослым свойственно идеализировать свое прошлое!

7. Большое значение для лечения и профилактики неврозов имеет правильный режим дня ребенка. Здесь необходимо запомнить три важных правила:

- У ребенка 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.
- Ребенку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.
- Не позволяйте ребенку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видео игры. Кровавые боевики и фильмы-ужасы- не для вашего ребенка, 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 ребенком, больше веры в его силы, больше терпения и выдержки, и тогда все получится.

Очень важно не запустить состояние ребенка. Ошибочно полагать, что невроз не несет опасности. Хотя сам по себе он не страшен, плачевны его последствия. Задача каждого родителя уберечь малыша от стресса и создать максимально благоприятные условия для жизни, воспитания и развития. Именно так можно свести к минимуму риск возникновения невроза.