

Детский невроз: как его приобретают?

Бывает, родители ругают детей за «плохое поведение», пытаются контролировать то кнутом, то пряником, но ничего не помогает. Тут надо задуматься: может быть, это детский невроз?



Неврозы – группа нервно-психических заболеваний, связанных с нарушением функций нервной системы вследствие длительных психических переживаний, перенапряжения.

«**Плохое поведение**» — это следующие симптомы:

- ✓ Ребенок часто капризничает без причины, чуть что — в слезы.
- ✓ Устраивает истерики, когда вокруг что-то меняется: его раздражают резкие звуки, он чутко реагирует на погоду и новую неудобную одежду.
- ✓ Тяжело переносит большие скопления народа.
- ✓ Ребенка преследует множество страхов.
- ✓ Не может усидеть на месте, ему надо постоянно двигаться.
- ✓ Быстро отвлекается, легко теряет интерес к играм.
- ✓ Повторяет одни и те же неконтролируемые движения: грызет ногти, выдергивает волосы, брови, ресницы, часто моргает.

Симптомы, похожие на физические (соматические) болезни.

Также невроз может проявляться в форме телесных недугов и неясных симптомов:

- ✓ Часто болит голова или живот.
- ✓ Ребенок постоянно кашляет, кашель усиливается при волнении.
- ✓ Не успевает добежать до туалета (старше трех лет).
- ✓ Плохо ест.
- ✓ Расстройство сна: сон при этом становится беспокойным, прерывистым, с частыми пробуждениями, затрудненным засыпанием, длительность ночного и дневного сна укорачивается.
- ✓ Заикается.

Дети особо подвержены негативному влиянию окружающей среды из-за

того, что их психика находится в стадии формирования. Как правило, склонность к неврозам закладывается с раннего возраста, когда формируются и закрепляются **стрессовые привычные патологические действия:**

1. Кусание ногтей или сосание пальца.
2. Раскачивание туловища или конечностей.
3. Накручивание волос на пальцы или их выдергивание.
4. Прикасание к половым органам.

Если такие действия не устранены в раннем возрасте, они способствуют неврозу на фоне стрессов уже у детей постарше.

Причины детских неврозов:



Развитие детского невроза зависит от наличия неблагоприятного фона и/или провоцирующих факторов.

Обстоятельства, формирующие *неблагоприятный фон*: отношение к ребенку в семье и способ его воспитания - неприятие ребенка (таким, какой он есть), гиперопека (лишение самостоятельности, нежелание строить партнерские отношения, выполнение всех действий за ребенка), авторитарность в семье (жесткие требования абсолютного подчинения взрослым, отсутствие возможности иметь и высказывать свое мнение, постоянное принятие всех решений за ребенка), вседозволенность (полное лишение ребенка контроля и помощи со стороны родителей, отсутствие правил, границ любых норм и порядка в семье), запугивание (угрозы отдать в полицию или детский дом, оставить на улице), а также заболевания матери в период беременности, гипоксия головного мозга ребенка и другие осложнения в родах, а также последствия полученных ребенком травм и перенесенных заболеваний.

Профилактика невроза у детей, советы родителям:

1. Необходимо выстраивать теплые и доверительные отношения в семье между взрослыми и с ребенком, лучшая профилактика неврозов у детей - это хорошая атмосфера в семье.
2. Воспитывать ребенка без крайних проявлений опеки, излишней собственной тревожности, безразличия и агрессии.
3. Не нужно ставить перед ребенком завышенных планок, адекватно оценивая его возможности по достижению цели и предрасположенность к различным видам деятельности;
4. Выстраивать временные рамки адаптационного периода в новых условиях необходимо исходя из характера ребенка и его реакции на

- происходящие изменения, а не с оглядкой на другие семьи;
5. Соблюдать режим дня и рацион питания с нужным количеством витаминов и микроэлементов;
 6. Обеспечить достаточное количество часов для отдыха, в том числе ночного;
 7. Не игнорировать возможные проблемы и своевременно консультироваться со специалистами (врачами, педагогами) для наиболее быстрого устранения неврозов и их возможных последствий;



Провоцирующие факторы: эмоциональные нагрузки, резкие изменения привычного образа жизни – смена места жительства, новый детский коллектив, семейные изменения – развод родителей, скандалы на глазах у ребенка, появление отчима, рождение второго или приемного ребенка.

8. Вводить новые занятия (без перегрузок), положительно влияющих на общий тонус организма и психологическое самочувствие, например, посещение бассейна;

9. Заниматься общим укреплением иммунитета с первых лет жизни, рационально используя различные методы закаливания;

10. При возникновении возможных психотравмирующих ситуаций проводить с ребенком успокаивающие и ободряющие беседы, так как это хорошая профилактика неврозов у д