Информация в родительский уголок

*Подготовила Батура Г.В.,*

 *педагог-психолог ЦКРОиР*

**Детские неврозы**

 **Неврозы у детей** - достаточно серьезная проблема, несмотря на то, что заболевание это излечимо. Зачастую родители не придают невротическим расстройствам ребенка должного значения, а ведь при отсутствии должного лечения они вполне способны со временем «переродиться» в устойчивые нервные нарушения.

 **Причины**

Психическая травма - основная причина детских неврозов. Однако прямая связь между эмоциональной травмой и развитием невроза прослеживается, по утверждению специалистов, далеко не всегда.

Как утверждают психологи, при развитии невроза у ребенка имеют значение следующие факторы: психические травмы, наследственность и перенесенные заболевания, отношения в родительской семье, перегрузки (физические и эмоциональные), нехватка сна, сексуальное воспитание и даже конституция.

Одна из самых распространенных причин возникновения невроза - неблагоприятная атмосфера в семье и ошибки в воспитании. Нередко родители пытаются подогнать малыша под собственные мерки, что порождает нервное напряжение - ведь маленькому ребенку тяжело постоянно «соответствовать» - и в конце концов приводит к неврозу.

 **Виды неврозов:**

 ***- невроз навязчивых состояний.***

 Для фобических неврозов (фобий) характерны навязчивые страхи, для обессивных неврозов – навязчивые движения (тики). Нервные тики могут проявляться по-разному.

 ***- истерический невроз.***

 Для данного типа неврозов характерны моторные припадки: крики, рыдания, падения на пол и т.д.

 ***- ипохондрический невроз.***

 Чрезмерная озабоченность собственным здоровьем, как правило, свойственна людям пожилым. Однако ипохондриками бывают и подростки: страх заболеть буквально отравляет им жизнь.

 ***- астенический невроз.***

 Дети, страдающие неврастенией, тяжело переносят любое психическое напряжение, быстро утомляются, страдают расстройствами сна, часто плачут и легко впадают в раздражение. Вегетососудистая дистония - нередкий «спутник» астенического невроза.

 ***- невроз страха.***

 Для подобного невроза характерны регулярные приступы страха. «Сценарии» страхов крайне разнообразны: тут боязнь и темноты, и одиночества, и смерти, и пожара, и развода родителей...

 ***- депрессивный невроз.***

 Типичен для подросткового возраста. Стремление к одиночеству и подавленное настроение - самые распространенные «симптомы» депрессивного невроза.

 **Проявления неврозов**

Детские неврозы могут проявляться по-разному - все зависит от типа и тяжести заболевания. Перечислим наиболее распространенные невротические проявления:

 **- тики.**

 Тиками называют автоматизированные привычные движения: мигание, подергивание плечами или головой, облизывание губ и т.д.

 **- энурез.**

 Неосознанное недержание мочи (преимущественно во время сна).

 **- анорексия.**

 Невротические расстройства аппетита встречаются даже у дошкольников. Попытка накормить ребенка насильно может лишь вызывать отторжение, в том числе и в прямом смысле этого слова (например, рвоту или частые срыгивания).

 **- заикание.**

 **- расстройства сна.**

 **Лечение**

Лечение детских неврозов требует комплексного подхода. При терапии невротических состояний психологи просят ребенка нарисовать его страх или сочинить о нем рассказ; физические упражнения (например, плавание) и техники релаксации также могут быть рекомендованы маленькому невротику.

В некоторых случаях может быть показано медикаментозное лечение (транквилизаторы или антидепрессанты), гомеопатия и даже гипноз.

Однако помните о том, что универсальных решений не существует: выбрать определенную схему лечения поможет опытный детский психолог. Лучшее, что могут сделать для своего ребенка родители - создать дома атмосферу любви и гармонии, как бы банально ни звучал подобный совет.

Лечение и профилактика неврозов у детей состоят в первую очередь в создании отдыха для нервных клеток. Необходимо строго соблюдать режим питания и сна, следить, чтобы ребенок как можно больше находился на свежем воздухе. Большое значение при лечении неврозов у детей имеет поведение родителей и других окружающих лиц. Повышенная тревога окружающих, преувеличенная забота и внимание способствуют фиксации симптомов и условно-рефлекторному закреплению болезненного состояния детей. Особенно легко такая фиксация происходит при истерии. Родителям следует доказать необходимость выполнения ребенком лечебных мероприятий, а также элементарных требований, предъявляемых к его поведению. Не следует баловать ребенка на том основании, что он болен. Необходимо помнить, что при ослаблении нервной системы новые условные рефлексы и вновь образуемые временные связи легко становятся инертными, патологически прочными. Такие симптомы, как отказ от пищи на почве негативизма и тики, быстрее проходят при их игнорировании и прочно фиксируются при обращении на них внимания. При лечении как острых, так и пролонгиророванных астенических состояний главное заключается в том, чтобы устранить ту тяжелую жизненную ситуацию, которая вызвала патологическую реакцию, и тем самым ликвидировать гнетущий аффект. В тех случаях, когда изменить трудную для ребенка ситуацию не удается, следует на время удалить его из этой обстановки и поместить в учреждение санаторного типа.

 **Какие качества нужны родителям для того, чтобы вылечить ребенка от невроза.**

1. Понимание серьезности создавшегося положения, насколько адекватно и серьезно Вы воспринимаете беды вашего ребенка, любите его и цените его здоровье.

2. Доброта и искреннее желание помочь ребенку.

3. Способность во имя ребенка идти на уступки и жертвы.

4. Способность встать на сторону ребенка, посмотреть на себя его глазами.

5. Готовность к переменам.

6. Контроль засвоими чувствами и поступками.

7.Терпение и последовательность.

8. Согласие в семье и участие обоих родителей в воспитании и лечении ребенка.

9. Вера в положительные результаты лечения.

 **Что нужно делать заранее, для того чтобы у наших детей не было невроза.**

 1. Родить его в нужное время и в нужный час, без сопутствующей учебы, экзаменов, сомнений в необходимости иметь детей в данное время. Тогда Ваш ребенок не будет препятствием на Вашем жизненном пути, и вызывать лишний раз раздражение, досаду и недовольство.

 2. Предпринять необходимые меры безопасности до рождения ребенка: проконсультироваться у психолога или психотерапевта, избегать ненужных психических стрессов, своевременно устранять неблагоприятные воздействия со стороны работы, знакомых и близких, настроиться на успешные роды и пройти соответствующее обучение.

 3. Принять ребенка как судьбу, таким, какой он есть по полу, отложить все дела в сторону, полностью заняться уходом и воспитанием, не отдавать в ясли и помнить о высокой потребности в любви к Вам в первые годы жизни, когда наиболее активно развиваются эмоции и способность к человеческим контактам.

 4. Не оставлять одного в первые годы жизни и не передавать на попечение кому бы то ни было, равно как и не совершать дальних поездок в первые три года жизни.

 5. Не забывать о муже, помнить, что ему тоже нелегко, постараться, как можно раньше вовлечь его в заботу и уход за ребенком, подчеркивать его роль в семье и способность помочь как в психологическом, так и в экономическом плане.

 6. Как можно чаще играть с детьми, становиться на их место, сочувствовать переживаниям, одновременно стараясь обходиться без чрезмерной опеки и беспокойства.

 7. Быть достаточно гибкими и непосредственными в общении с детьми, вовремя признавать свои ошибки, доверять и "поступаться принципами", если это необходимо.

 8. Учитывать индивидуальность, своеобразие темперамента, характера и личности Ваших детей, направляя развитие без искусственного опережения или замедления природного темпа.

 9. Проанализировать проблемы в отношениях со своими родителями в детстве, чтобы непроизвольно не повторять их в своем семейном опыте (если в детстве были проблемы в отношениях с родителем другого пола, то это может осложнять отношения в браке; если с родителем того же пола, то - в воспитании детей).

 10. Своевременно замечать психологический дискомфорт и нервность детей, в том числе нарастающие страхи и беспокойства, плохое настроение, повышенную обидчивость и капризность, утомляемость, расстройства сна и аппетита. Совместно с мужем (женой) разобраться в причинах и внести коррективы в отношения с детьми.