

# ОСТОРОЖНО: НЕВРОЗ!

*Ребенка с ангиной или переломом родители немедленно ведут к врачу. И лишь непостоянный детский характер пытаются побороть доморощенными педагогическими методами. Проблемное поведение чада мама называет «капризом», порой даже не вникая в суть явления.*

Медики давно спорят и до сих пор расходятся во мнениях относительно того, что же такое невроз. Итак, во-первых, неврозом называют целую группу заболеваний. Во-вторых, российская и западная классификации неврозов различаются. Речь идет о психических нарушениях, и проявляются они по-разному. При неврозе у малыша наблюдаются повышенная тревожность, проблемы в освоении новых знаний и навыков, тики, страхи, навязчивые состояния, очень трудное для взрослых и самого ребенка поведение. Многие специалисты сходятся во мнении, что любой детский невроз провоцирует снижение настроения, у ребенка возникают проблемы с аппетитом и сном. Однако далеко не каждое психическое расстройство – невроз. Диагноз может поставить только врач.

## БОЛЕН ИЛИ ЗДОРОВ?

За период с рождения до совершеннолетия поведение ребенка столько раз меняется, случается столько трудных ситуаций – не сосчитать! Но не бежать же на консультацию к психиатру или невропатологу при каждом капризе?! Безусловно! Только запомните те моменты в поведении вашего чада, которые должны особенно насторожить:

- у ребенка резко меняется настроение, например из улыбчивого он стремительно превращается в плаксивого, из общительного – в замкнутого;
- всегда просыпается грустным;
- ест все подряд или, наоборот, отказывается от пищи;
- писается по ночам в постель, если ему больше 3 лет;
- не делает чего-то, что положено делать ребенку в его возрасте;
- часто болеет (многие заболевания могут иметь психическую природу);
- явно испытывает какие-то страхи.

## Я САМА БОЮСЬ!

Часто родительское нежелание обращаться к специалистам тоже вызвано страхами. А вдруг обращение к психиатру неблагоприятно скажется на дальнейшей жизни ребенка? Вдруг его накормят психотропными препаратами и станет еще хуже? А вдруг вы-

яснится, что мой ребенок – умственно неполноценный: как же я буду жить с этим дальше?

Запомните, обращение к детскому врачу, даже к психиатру, отнюдь не означает, что малышу выдадут «белый билет» на всю оставшуюся жизнь. Времена изменились, а вот общественное мнение, к сожалению, осталось прежним.

Неспособность к обучению, например, опять же не означает ничего криминального. Возможно, речь идет лишь об эмоциональной незрелости вашего сына или дочери, а вовсе не об отклонении в умственном развитии, как нарисовало ваше перепуганное воображение. Но если запустить ситуацию, она может перерасти в проблему.

Что касается лекарств, то врачи прописывают их маленьким пациентам для того, чтобы помочь детям быстрее и легче адаптироваться в сложном мире. Иногда препараты бывают достаточно серьезными. Но ведь когда малыш подхватил воспаление легких, мама и папа не отказываются давать антибиотик?

И еще одна причина, побуждающая родителей не отказываться от помощи специалиста в белом халате: дети чаще, чем взрослые, страдают неврозами. Установлено, что подавляющее большинство взрослых, подверженных неврозам и невротическим состояниям, не сумели в прошлом справиться со своими детскими проблемами, а потому их страдания растянулись на долгие годы. Не делайте своими руками таких «подарков» любимому чаду, позаботьтесь о его здоровье.

## **ГДЕ СОБАКА ЗАРЫТА?**

Какие же причины приводят к развитию детских неврозов? Их очень много. Вот лишь некоторые из них.

■ Самая банальная – сложности во время беременности мамы. Если беременная женщина волнуется, в кровь выделяется адреналин, который действует на сосуды ребенка, и его мозг недополучает кислорода. В результате малыш уже рождается с проблемой. Даже пресловутый мамин токсикоз может нарушить что-либо во время закладки нервной системы ребенка и создать благодатную почву для невроза в будущем.

■ Общение мамы и грудничка в первый год его жизни – одно из важнейших условий здоровья нервной системы младенца. Скажем, не положили новорожденного маме на живот сразу после родов, не приложили к груди – у малыша не включились нужные психические механизмы. Кстати, именно из-за этого у многих мам не приходит молоко! А еще грудничок должен как можно чаще находиться у мамы на руках. Так что, жалуясь,

что ребенок «совсем от рук отбился», припомните: а было ли изначально приучено ваше чадо к рукам?

О детях, которые любят раскачиваться в кроватке, грызут ногти, сосут пальцы, крутят волосы или онанируют – а все это проявления невроза, – можно почти с уверенностью сказать, что их мало укачивали в младенчестве, редко пели им колыбельные песенки, если вообще пели. Между тем научно доказано, что ритмичные движения и негромкие звуки вызывают у любого – взрослого и особенно маленького – человека чувство комфорта, удовольствия и защищенности. Крохи, растущие в домах малютки и у них нет ни мамы, ни бабушки, которые приласкали бы и укачали, сами раскачиваются в своих кроватках!

Другая крайность – чрезмерная забота со стороны родителей, особенно мамы. Удивительно, но она тоже может спровоцировать нервное расстройство. Ведь если из-за плотного общения с «предками» малыш вовремя не вписывается в социальное окружение, тормозятся многие процессы в его развитии.

■ Родители, не желающие принять своего ребенка таким, какой он есть, и стремящиеся переделать его под свои представления о том, каким должен быть их отпрыск, тоже имеют все шансы столкнуться с проблемой по имени «детский невроз». Однажды ученые провели эксперимент и подсчитали, сколько раз родители детей-неврастеников в течение суток предъявляют к ним какие-либо претензии. Заметьте, речь шла не о просьбах и спокойных замечаниях, а именно о претензиях и требованиях. Выяснилось, что малыши в среднем выслушивали от родителей около 300 требований в день, причем подчас противоречащих друг другу!

■ Озабоченным своими делами мамам и папам следует помнить: ребенок не всегда готов сам рассказать о том, что его волнует. Например, о своих страхах. Часто уже в кабинете психиатра родители узнают, что у сына или дочери существует некая проблема, причем возникшая довольно давно. И маме больше всего то, что врачу – а вовсе не ей! – ребенок вполне внятно излагает суть проблемы. «Почему же ты раньше не рассказал мне об этом?!» – сокрушается мама. Вероятно, потому, что она об этом никогда не спрашивала.

■ Психологи заметили, что у детей, страдающих неврозами, мамы, как правило, очень не уверены в себе. Они часто и попусту тревожатся – за себя, за ребенка и за мужа. Социально нередко играют роль отца, а не матери. И к карьере относятся более внима-

тельно, нежели к семье. Они не склонны к компромиссам и обладают очень небольшим запасом дипломатических задатков.

■ Сложные отношения между родителями тоже могут привести ребенка к неврозу: по статистике, среди детей с невротическими проявлениями 20% тех, у кого мама и папа живут в разводе.

## **ЕСТЬ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ!**

Невроз, как и любое заболевание, легче предупредить, чем вылечить, хотя и победить его средствами современной медицины тоже реально. Вот несколько советов родителям, которые предпочитают профилактику борьбе с неврозами.

■ Если ваш ребенок часто болеет, обращайтесь не только к педиатру, но и к психотерапевту или психологу. Вполне вероятно, дело вовсе не в ослабленном иммунитете, а в том, что малышу не хватает материнского тепла либо у него возникли проблемы, сказать о которых словами он пока не может. Существуют в чистом виде психосоматические заболевания, скажем рвота непонятного происхождения или бронхиальная астма. Качественно вылечить их можно лишь с помощью психотерапии.

Детские хирурги-ортопеды заметили, что мальчики и девочки, страдающие неврозами, зачастую имеют плохую осанку. Если вовремя не обратить на это внимания и не принять меры, могут развиваться сколиоз или другие проблемы, связанные с позвоночником.

■ Заметив, что сын или дочь чего-то боятся, не оставляйте это без внимания. Тем более не ругайте ребенка за то, что он боится, пусть даже чего-то смешного и ничтожного, с вашей точки зрения! Первые страхи появляются в 3-4 года. Скажем, боязнь перед посещением врача или перед новой ситуацией. В принципе через некоторое время такие страхи должны пройти сами по себе, но лучше обсудить каждую ситуацию и проиграть ее в игрушки. «Неотработанный» страх может перерасти в фобию.

*Помните:* ребенок не всегда готов рассказать о своих страхах, даже если о них расспросить. Любое странное поведение вашего чада должно быть исследовано. Однажды к психотерапевту обратились родители мальчика, который не мог спать один. Они должны были непременно сидеть у его кровати до тех пор, пока сын не уснет, или брать его в свою кровать, хотя мальчик был уже довольно большим. Когда стали разбираться, выяснилось, что ребенок просто боялся чего-то в темноте, но сказать об этом родителям не мог, опасаясь, что они его засмеют или рассердятся на него.

■ Ни при каких обстоятельствах нельзя бить, шлепать ребенка. Если мама чувствует, что не справляется со своими эмоциями, вызванными поведением сына или дочери, она должна взять тайм-аут на 5 минут и выйти – на балкон, в туалет либо ванную, хоть на лестничную клетку, – лишь бы переключиться! Порой трудно взять себя в руки, но это наиболее разумный выход: ведь мамино раздражение только усиливает беспокойство и дискомфорт ребенка, и он начинает капризничать еще сильнее.

■ Родители должны договориться между собой, чтобы не предъявлять ребенку взаимоисключающих требований. Если папа говорит, чтобы дочь шла гулять, а мама настаивает, что нельзя выходить из дома (из-за наказания или простуды), ребенок испытывает шок. Частое повторение подобных ситуаций может способствовать не только развитию невроза, но и шизофрении.

■ Плохо, если ваш ребенок отказывается от собственных желаний и лишь стремится удовлетворить направленные на него ожидания взрослых. Это тоже весьма благодатная почва для невроза. Не секрет, что дети очень сильно любят своих родителей, какими бы плохими они ни были! Эта безграничная любовь, тесная внутренняя связь и заставляет детей в буквальном смысле угадывать и выполнять желания родителей. Иногда доходит до курьезов. Одна женщина, например, растила ребенка без мужа, работала на трех работах и постоянно беспокоилась, здорова ли ее дочь психически. На неполноценного ребенка она могла бы оформить дополнительное материальное пособие. В итоге абсолютно адекватная по отношению к другим девочка в присутствии мамы начинала капризничать и громко кричать. То есть дочь неадекватно вела себя... из любви к маме, изо всех сил стараясь соответствовать тревожным маминым ожиданиям.

■ Не бойтесь открывать ребенку свой внутренний мир. Например, если мама с дочкой каждый день садятся у окна и смотрят на пролетающих сорок, слушают звон капли, мама учит дочь наблюдать, показывает, какие чувства есть у нее самой и одновременно замечает, что ближе и интереснее девочке. Попробуйте и вы помочь крохе понять его желания и не бояться быть самим собой.

■ Часто желание родителей дать ребенку как можно больше в плане образования и воспитания приводит к тому, что маленький человечек не выдерживает чрезмерной нагрузки. Начинаются головные боли, ребенок быстро утомляется, появляются устойчивые страхи и нарушается сон. Малыш становится легко возбудимым и даже конфликтным. Школьные программы по разным предметам зачастую не скорректированы между

собой: ведь каждый учитель стремится дать (а потом и спросить!) как можно больше в своей области, совершенно не учитывая детских возможностей. Вот и получается, что при огромных нагрузках детям просто некогда выспаться! А ведь для нормального развития дошкольнику надо спать 11 часов в сутки, младшему школьнику – 10, а старшекласснику не менее 8 часов в сутки. При этом воздухом дети часто дышат только по пути в школу и обратно. Разве можно тут сохранить физическое и психическое здоровье?

## СТАРИННЫЙ ДИАГНОЗ.

*Невроз – совсем не новомодный диагноз, придуманный современными медиками. Заболевание это было известно людям ещё в глубокой древности.*

*Первые упоминания о неврозах встречаются в древнейших источниках, датированных приблизительно 1900 годом до нашей эры. Конечно, слово «невроз», как таковое, в древнем папирусе не встречается, зато в точности описываются симптомы заболевания. Собственно термин «невроз» ввел в медицинскую практику шотландский врач У. Куллен в 1776 году. Он описывал неврозы как нервные расстройства, которые не сопровождаются лихорадкой и не вызывают повреждений каких-либо внутренних органов. По мнению Куллена, нервные расстройства обусловлены «общим страданием, от которых зависят движения и мысль».*

*О том, насколько распространен выявленный ещё нашими предками недуг в современном мире, статистика располагает противоречивыми данными. Скажем, школьные учителя утверждают, что к средним классам практически каждый ученик страдает той или иной формой невроза. Возможно, это сильное преувеличение? Точных данных относительно России не существует, а вот по сведениям, представленным Всемирной Организацией Здравоохранения, неврозами страдают всего лишь около 10% населения индустриально развитых стран – это включая детей и взрослых. Неоспоримо одно: жертв коварного заболевания с каждым годом становится всё больше. Статистика той же ВОЗ свидетельствует о том, что за последние 65 лет их число возросло в 24 раза!*

*Педагог – психолог МБДОУ д/с № 7  
г. Вязьмы Смоленской области  
Коурова Е.А.*