

## Консультация для родителей: «Нервный ребенок»

Нервный ребенок, детская нервность - понятия скорее бытовые, чем медицинские, причем понятия очень неконкретные. Под детской нервностью порой подразумевают и обыкновенную педагогическую запущенность, и непатологические, хотя и резко выраженные особенности характера, и самые различные нервно - психические заболевания.

Пытаемся конкретизировать это выражение. Под детской нервностью будем иметь в виду только невротические состояния, или неврозы.

Неврозы – большая группа заболеваний, объединяемых довольно – таки условно. Это различные формы устройств (неврастения, истерия, психастения, невроз навязчивых состояний, невроз страха, вегетативный невроз), преимущественно затрагивающих высшую нервную деятельность.

Клиническая картина неврозов многообразна. Не вдаваясь в подробности, можно назвать такие симптомы, как повышенная возбудимость, эмоциональная несдержанность (вспышка гнева, раздражения) или, напротив, вялость, апатия, мнительность, утомляемость, бессонница, слезливость, различные неприятные ощущения в области сердца, желудка, кишечника, подавленное настроение, навязчивые мысли и действия.

Одна из главных причин невроза – чрезмерное по силе или длительности напряжение нервной системы, переутомление. Нередко неврозы развиваются на фоне тяжело протекающей инфекции или же хронического заболевания внутренних органов.

Немалую роль в развитии невроза различные психотравмирующие факторы: неблагополучие в семье, тяжелая болезнь кого – либо из близких, непонимание и грубость со стороны окружающих. Поэтому стоит говорить, с одной стороны, о необходимости вырабатывать в себе с самого раннего возраста умения не подавлять отрицательные эмоции, воспитывать самоконтроль, терпимость к людям, а с другой – об огромной важности развития таких качеств, как чуткость, такт, внимание, благожелательность, доброта.

Если бы мы изобразили в виде графика процесс становления нервной системы ребенка, нам не удалось бы получить непрерывную, плавно поднимающуюся кривую. Созревание организма протекает отнюдь не равномерно. Периоды медленного поступательного развития перемежаются более или менее резкими «скачками», для которых характерны значительные изменения в поведении ребенка – результат определенной перестройки, происходящей в организме.

Особая интенсивность этих изменений свойственна трем возрастным периодам: 3-5 лет, 7-9 лет и 12-15 лет. Эти периоды не без основания называют критическими.

Прежде всего необходимо коснуться вопроса о функционировании нервной системы с учетом особенностей, характерных для детского возраста.

Работа головного мозга представляет собой сложное соотношение двух нервных процессов – возбуждения и торможения. Способность к наиболее эффективному использованию торможения не дана от рождения и возникает у ребенка не сразу. Она совершенствуется в течении жизни и постоянного взаимодействия с окружающей средой. Но «овладение» тормозных процессов происходит у детей довольно медленно. На протяжении всего дошкольного периода возбуждение существенно превалирует над торможением.

Однако с приходом в детский сад ребенок в значительной степени обретает способность освоить те или иные формы поведения в коллективе. Детская непосредственность отчасти умеряется нарождающимися правильными представлениями об окружающем, понимание необходимости соблюдения дистанции. Наряду с преобладающей ролью возбуждения, тормозные процессы в этом возрасте уже достаточно прочны. Все более крепнет активное торможение, возрастает умение управлять им.

С приходом в детский сад жизнь ребенка преобразуется внешне и внутренне. Появляются какие – то обязанности и задания, повышается уровень требований, расширяется круг друзей, усложняются взаимодействия с коллективом.

Надо сказать, что к этому этапу разные дети подходят неодинаково подготовленными. Один легко и быстро осваиваются в новой обстановке, без труда переносят смену привычного стереотипа. Таких детей большинство. Другие воспринимают изменения, наступившие в их жизни, резко, обостренно. Это происходит с малышами, нервно – психическая сфера которых слишком хрупка и ранима. Предъявляемые к ребенку требования оказываются сверхсильным раздражителем. Вот тут – то и может возникнуть «срыв».

Здесь надо сделать пояснение. Если мы говорим, что «срыв» часто может наблюдаться именно в дошкольном возрасте, это ни в коем случае не значит, что, миновав данный возрастной период, ребенок становится полностью застрахованным от возможности развития невроза. Уже упоминалось, что причины, соответствующие возникновению невротических состояний, довольно многочисленны и разнообразны. Уровень же нагрузок на психику увеличивается с годами. И в любом

возрасте – идет ли речь о ребенке или о взрослом человеке – неблагоприятные обстоятельства (внутреннего или внешнего порядка) могут по той или иной причине сконцентрироваться до такой степени, что человек дает невротическую реакцию.

Из всех неврозов, развивающихся в детском возрасте, наиболее часто встречаются неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

Неврастения – болезнь, проявляющаяся главным образом в резкой возбудимости и вместе с тем быстрой нервной истощаемости (недаром эту болезнь обозначают как «раздражительная слабость»). Развитию заболевания способствует истощение нервной системы, наступающее в результате перенесенных инфекций (скарлатина, корь, свинка, коклюш и т.д.), ушиба головы, длительное перенапряжения, воздействия внешних психотравмирующих факторов, всякого рода перезагрузок на головной мозг.

Невольно приходится вспомнить о родителях, которые стремятся следовать распространившейся сейчас моде обучать своих сына или дочь, помимо программы детского сада, еще и музыке, иностранному языку, фигурному катанию, причем часто без учета интересов и склонностей ребенка, а главное – без учета его возможности справиться без потерь для здоровья с этим большим объемом новых дел и заданий.

Нет, мы не против уроков музыки или изучения иностранного языка. Но мы советуем в каждом отдельном случае взвесить все «за» и «против», проконсультироваться с врачом. Нужно точно знать, под силу ли вашему ребенку дополнительная нагрузка.

Дети - неврастеники отмечают ощущение тяжести и сдавливания в голове (такое ощущение, будто на нее постоянно надета шапка). Они испытывают головную боль, головокружение усиленное сердцебиение, раздражительность. Настроение у них подавленное, тоскливое. При выполнении любого задания эти дети утомляются, хнычут, капризничают. Явления истощаемости настолько выражены, что ребенок быстро теряет способность слушать объяснения воспитателя.

Другая разновидность невротических состояний – истерические реакции. В поведении детей, страдающих этим неврозом, обращают на себя внимание повышая возбудимость, частая смена настроения, склонность к чрезмерному фантазированию и вымыслам, резко выраженные симпатии и антипатии. Такие ребята отличаются несдержанностью, бурным проявлением эмоций, взрывчатостью. Они крайне требовательны, все им быстро надоедает. Если взрослые отказываются выполнить то или иное желание ребенка, он упорно настаивает на своем, кричит, падает на пол, бьет ногами.

Дети, страдающие истерией, нередко жалуются на неприятные ощущения в области сердца или других внутренних органов, заявляют, что их сердце «плохо бьется», испытывают страх смерти, просят им немедленно помочь. Резкий контраст между общим состоянием здоровья и высказываемыми жалобами, быстрое проявление болезненных проявлений при переключении внимания порождает у окружающих мнение о таких детях как о притворщиках. Надо помнить, что на самом деле они отнюдь не притворяются.

Еще одна разновидность невроза, встречающаяся преимущественно у детей, - нервная анорексия (анорексия – утрата аппетита). Обычно эта болезнь развивается после неосторожных подшучиваний, подтрунивания над чрезмерной упитанностью ребенка. Переживая неуместную шутку в адрес своей комплекции, ребенок решает во что бы то ни стало похудеть и с этого момента упорно отказывается от пищи. Влечение к еде поначалу подавляется усилием воли. А спустя 2-3 месяца чувство голода уже и не возникает. Теперь, если даже ребенок и пытается принять пищу в несколько большем объеме, чем сурово ограниченный им самим же рацион, у него появляются тошнота, ощущения переполнения желудка. Это заболевание может длиться продолжительное время и нелегко поддается лечению.

Если нервная анорексия – болезнь довольно редкая, то элементарное снижение аппетита встречается примерно у одной трети детей. Его причину надо искать в отступлениях от правильного режима, от рационального чередования всякого рода нагрузок и отдыха. При этом надо также учитывать, что гигиенические требования, предъявляемые к детскому питанию, значительно отличаются от требований к рациону взрослых. На эту тему написано немало полезных книг и статей. Я же приведу лишь один случай из практики. Мой пациент, страдавший в детстве отсутствием аппетита, с ужасом вспомнил, как родители не выпустили его из-за стола, пока он не съедал за обедом две котлеты. А котлеты эти были приготовлены без добавления хлебной массы и с избыточным количеством перца и лука. Для мальчика еда превращалась в подлинную муку.

Прием пищи - жизненно важная процедура. Но кормить детей ни в коем случае недопустимо. Впрочем, другая крайность – полное пренебрежение к пище в семьях, ведущих напряженную духовную жизнь, где не едят, а «заправляются», «перекусывают» на ходу или не отрываясь от интересной статьи в научном журнале, - также чревата опасностью потери аппетита у детей.

В дошкольном возрасте может развиваться и так называемый невроз навязчивых состояний. Навязчивость проявляется в сфере мышления

(навязчивые идеи, представления, воспоминания), в эмоциональной сфере (навязчивые страхи), в двигательной (навязчивые действия, поступки). Явления навязчивости крайне многообразны: это либо неотступные мысли о грозящей опасности, боязнь заражения, либо постукивания рукой или ногой, подпрыгивание несколько раз на одном месте, бесконечное мытье рук, повторение каких либо звуков и т.п. навязчивые действия представляют своего рода защитный акт, с помощью которого ребенок снимает внутреннее напряжение, возникшее в связи с той или иной навязчивой мыслью.

Иногда у детей могут наблюдаться реактивные состояния. Причина их возникновения – трудности адаптации к режиму детского сада, несправедливость воспитателя (мнимая или действительная), ссора с товарищами. Развитие реактивного состояния в некоторых случаях отмечается у малышей, переносящих тяжело протекавшую инфекцию или травму головы и вернувшихся в детский сад еще не вполне восстановленным здоровьем. В поведении ребенка на первый план выступают крайне болезненная обидчивость, склонность к слезам. Дети отдаляются от общества сверстников, стремятся к покою, тишине, одиночеству. Если такой ребенок встречает непонимание со стороны взрослых и особенно на воспитателя, это еще больше углубляет конфликт. В таких случаях ребенок может даже совершить побег из дошкольного учреждения, спрятаться где-нибудь на чердаке или в подъезде. Обычно наряду с патологическим влечением к побегам наблюдается и склонность ко лжи.

Какие нарушения, явившиеся следствием невроза и входящие в его клиническую картину, особенно часто встречаются у детей?

Однако – из них – бессонница. Здоровый ребенок испытывает к исходу дня естественное утомление. Это означает, что в клетках головного мозга развивается торможение, обуславливающее готовность ко сну. Здоровые дети засыпают довольно быстро. У детей же, страдающих неврозом, процесс засыпания часто нарушен. Они подолгу ворочаются с боку на бок, проявляют беспокойство. Сон неглубок, тревожен. Ребенок несколько раз за ночь просыпается.

Постоянное недосыпание усиливает истощение нервной системы. Дети испытывают вялость, разбитость, днем хотят спать. Появляются головные боли, резь в глазах, рассеянность, усиливается утомляемость. В связи со снижением порога возбудимости у этих детей легко возникают вспышки раздражительности и гнева.

Иногда в качестве проявления невротического состояния наблюдаются тики (ненужные, периодически повторяющиеся движения рукой, моргание, подергивания головой или плечами). В некоторых

случаях эти движения вначале являются, так сказать, оправданными, целесообразными: у одного ребенка создаются неудобства слишком тугой воротник, другому мала шапка, третьему мешают длинные волосы, спадающие на лоб, и т.п. в дальнейшем эти двигательные акты у нервных детей закрепляются и превращаются в привычку.

В детском возрасте могут отмечаться такие различные проявления упрямства. Нередко оно объединяется неумелой попыткой ребенка продемонстрировать свою волю, показать самостоятельность. Развитие у 3-4 летнего малыша множество новых навыков вызывает у него гордость собой и даже некоторое завышенное представление о своих возможностях. Ему кажется, что он теперь может буквально все. Появляется требование «я сам», причем с соответствующим поведением, внешне выражающимся в непослушании и упрямстве. Дело здесь даже не просто в совпадении или несовпадении желаний ребенка и взрослого. В данном случае это не имеет значения. Дети отказываются даже от очень желаемого, если выполнение этого желаемого связано с просьбой, исходящей от взрослых. Непослушание и упрямство объясняют влиянием в общем-то не сложных психологических механизмов. Ребенок настаивает на чем-либо не потому, что он этого хочет, а потому, он этого потребовал. Ведь личность ребенка еще слаба, а зависимость от окружения велика. Упрямство – это защита от влияния взрослых, своеобразный способ самоутверждения. Если это встречает резкое сопротивление взрослых, стремящихся «втиснуть» поведение ребенка в жесткие рамки,- возникают выраженные реакции протеста. При условии давления на ребенка они могут перейти в открытый бунт, что нередко требуют специального педагогического или даже медицинского вмешательства.

Не во всех случаях к детскому упрямству надо относиться как к болезни. Однако у некоторых ребят упрямство проявляется с такой силой и затягивается на столь продолжительный срок, что может расцениваться как явно болезненный симптом. Иногда оно переходит в свою крайнюю степень-негативизм. Он выражается в категорическом отрицании всего, что предлагается со стороны взрослых.

Еще одно проявление невроза у детей - длительное и стойкое состояние страха. Оно может возникнуть под влиянием испуга, при неожиданной перемене привычной обстановки, неурядицах и ссорах в семье, особенно когда кто-либо из родителей злоупотребляет алкоголем. Постоянный страх перед возможными скандалами, драками в доме делает детей робкими, замкнутыми, неуверенными в себе. Поведение в семье отца-алкоголика в силу особенностей клиники и течения этого заболевания отличается непоследовательностью и постоянством. Поведение детей в такой семье полностью дезорганизует ребенка, не знает,

как правильно реагировать на то или иное высказывание или действие отца, становится все более забитым и пугливым.

Переживание страха сопровождается резко выраженными расстройствами деятельности вегетативной нервной системы: появляется усиленное сердцебиение, потливость слабость, ребенок бледнеет, у него синюют руки, дрожат колени.

В детском саду ребенка готовят к школе, именно здесь он получает первые навыки счета, чтения, письма. Можно представить с каким волнением и ответственностью прикасается он к новым для себя понятиям, как радуется и одновременно смущается от первых своих удач на этом пути, как всерьез расстраивается и переживает оплошности и ошибки. И как необходимо в этих случаях тонкий педагогический подход к ребенку, знание его психологии. Ведь любой окрик, неосторожное слово и даже просто насмешливый тон могут вывести его из состояния внутренней сосредоточенности. Малыш все внимание и все свои усилия на выполнения задания. Его организм и, в частности, головной мозг в этот момент предельно мобилизованы, все нервные процессы подчинены решению важной для него задачи (сложить из кубиков домик, составить из букв слово, вычитать сумму каких-либо предметов и т.д.). резкое переключение его внимания на другой объект, перевод в иной, если так можно сказать, рабочий ритм собьет, разрушит эту сосредоточенность, нацеленность на определенное действие и может вызвать невротические расстройства, проявляющиеся чаще всего в страхах. Это обязательно следует учитывать и родителям, и воспитателям.

Страхи отрицательно действуют на формирование характера, угнетают детскую личность, подавляют ее активность, инициативу, делают ребенка беспомощным. Связанное с переживанием страха постоянное чувство угнетенности и застенчивости сковывает ребенка, мешает общению со сверстниками.

Если своевременно не принять меры, направленные на устранение страхов, это может привести к фиксации болезненных расстройств и постепенному закреплению таких черт характера, как робость, боязливость, нерешительность.

Что должны предпринять родители при возникновении у ребенка тех или иных невротических нарушений? Прежде всего необходима консультация психоневролога. После соответствующего обследования этот специалист подскажет правильную тактику поведения по отношению к ребенку и назначить лечение.

Кроме того, следует постоянно помнить об огромной важности различных мер общеукрепляющего характера. Родители должны следить за тем, чтобы ребенок рационально распределял время на работу и отдых,

в определенные часы принимал пищу, достаточно гулял на воздухе, вовремя ложился спать. Соблюдение режима способствует экономить и более продуктивной затрате дошкольной нервной энергии и, следовательно, играет большую роль в сохранении здоровья.

Ребенок должен правильно питаться. Слишком обильное или, наоборот, скудное питание или однообразная пища, бедная витаминами, нарушают обмен веществ, что приводит к недостаточности питания нервных клеток, мышечной ткани и т.д.

Пища детей, страдающих неврозом, должна содержать как можно больше овощей и фруктов. Количество же мясных продуктов и яиц лучше несколько ограничить. Ребенку с ослабленной нервной системой особенно нужны витамины и соли. Витамины требуются организму в незначительных количествах, но постоянно.

Желательно приучить ребенка к ежедневной утренней гимнастике. После выполнения гимнастических упражнений целесообразно обтереть тело мокрой губкой или мочалкой, принять душ. Но любые водные процедуры будут приносить пользу только в том случае, если у ребенка после них появляется ощущение не холода, а приятного тепла. Поэтому водная процедура, как правило, завершается растиранием тела сухим полотенцем.

Чрезвычайно важную роль в профилактике неврозов играет правильное воспитание. Главное, чего следует избегать взрослым, это излишней требовательности и суровости в отношении с ребенком, стремлением изводить различными, часто совсем необоснованными замечаниями. Старейший русский психиатр И. М. Балинский подчеркивал, что огромный вред оказывают «непомерная строгость и несправедливость в обращении с детьми, беспрестанные упреки и унижения их самолюбия и вообще всех радостных проявлений их чувства. Тогда рано развивается у детей постоянное душевное болезненное состояние, препятствующее нормальному на них влиянию всех впечатлений внешнего мира»

Известно, что в тех семьях, где царит ровное, спокойное настроение, где установлены близкие, дружеские отношения, дети различаются и физически, и психически гораздо лучше. Родителям и воспитателям надо постоянно помнить, что их отношение к детям должно быть ровным и твердым. На ребенка очень плохо влияет любое проявление наследственности в действиях старших.

Если вы что-то запрещаете ребенку, объясните причину. Тон при этом должен быть спокойным, ни в коем случае недопустимы окрики, оскорбления.

Многие родители ошибочно полагают, что необходимая строгость в воспитании достигается применением наказаний. Уверяем этих родителей,

что строгость заключается отнюдь не в наказаниях, а в стойкости требований, в твердом, спокойном тоне разговора, в терпении, в отсутствии торопливости. «Особой моей заботой,- писал известный педагог В. А. Сухомлинский,- было то, чтобы детское сердце не огрублялось, не озлоблялось, не делалось холодным, равнодушным и жестоким в результате физических способов «воспитания»- ремнем, подзатыльниками, тумаками. Я всегда убеждал родителей, что физическое наказание-это показатель не только слабости, растерянности, бессилия родителей, но и крайнего педагогического бескультурья. Ремень и тумаки убивают в детском сердце тонкость и чувствительность, утверждают примитивные инстинкты. Дети, воспитанные ремнем, делаются бездушными, бессердечными людьми»

Избалованность, тепличная обстановка в семье воспитывает в детях эгоизм, нежелание считаться с интересами окружающих, потворствуют несдержанности эмоций и влечений. У ребенка, в котором постоянно поддерживают мнение, что он лучше других, которого захваливают, может при неудаче возникнуть расстройство нервной деятельности. Если же малышу настойчиво твердить о его недостатке, подавлять инициативу, требовать от него беспрекословного послушания, то у него вырабатываются черты неуверенности, боязливости, нерешительности, он становится пассивным, что также предполагает (при возникновении каких-либо психотравмирующих моментов) к нервном «срыву».

В ребенке необходимо воспитывать спокойствие, выдержку, умение контролировать свои поступки и желания. Приученный вести себя спокойно ребенок находит общий язык с другими детьми и, став взрослым, обнаруживает более сдержанное поведение в условиях, способствующих у других людей развитию невроза.