**Профилактика детской нервности**

**Содержание:**

Введение

Формы неадекватного поведения

Причины возникновения детской нервности

Способы воздействия на неадекватные формы поведения.

Профилактика нервности

Неврозы у детей

Формы неврозов

Профилактика и лечение неврозов

**Профилактика детской нервности**

 У детей раннего и дошкольного возраста психическая деятельность находится в стадии активного становления. Если нет оптимальных условий для формирования психики ребенка, начиная с самого раннего детства, могут возникнуть функциональные нарушения высшей нервной деятельности, отражающиеся в первую очередь в многообразных формах неадекватного поведения. При неправильном подходе взрослых формы неадекватного поведения закрепляются, приобретают более стойкий характер, возникают неврозы. Тогда требуется уже соответствующее лечение, определяемое психоневрологом или психиатром. В ряде случаев, если не лечить ребенка, неврозы приводят в дальнейшем к неблагоприятному развитию личности.

Нарушения высшей нервной деятельности

Установлено, что легкость, с которой возникают нарушения работы коры больших полушарий, а также характер и интенсивность этих нарушений зависят от типа высшей нервной деятельности. Нарушения чаще появляются, и тяжелей протекают при слабом и сильном неуравновешенном типе высшей нервной деятельности: при слабом типе кора больших полушарий находится почти непрерывно в состоянии заторможенности; при сильном неуравновешенном типе, наоборот, в состоянии сильного возбуждения, которое может временно сменяться резким падением возбудимости.

Нарушение поведенческих реакций

 Нормальное поведение ребенка характеризуется его активным, эмоционально-положительным отношением к окружающему. Ребенок живо интересуется всем, что происходит вокруг, охотно вступает в общение с взрослыми, с увлечением играет самостоятельно или с другими детьми, спокойно, без капризов выполняет требования взрослых: моет руки, одевается и раздевается, ложится спать и т. д.

 Нельзя требовать от ребенка, особенно раннего возраста, чтобы его поведение было оптимальным. Незрелость его мозга и несовершенство функций приводят к определенной неустойчивости поведения. Для ребенка раннего возраста она естественна. Так, будучи увлечен игрой, малыш может не сразу ответить на предложение воспитателя идти есть или спать. Он может заплакать, если у него забирают игрушку или уводят его от детей, с которыми он играл. Когда ребенок утомлен, он может заплакать от незначительного порицания или неудачи в каком-либо занятии. Но такие реакции кратковременные непостоянны, и причину их возникновения всегда легко объяснить.

Формы неадекватного поведения

 Поведение ребенка можно считать неадекватным в том случае, когда ребенок часто и необоснованно находится в отрицательном эмоциональном состоянии и его реакции препятствуют оптимальному удовлетворению его собственных органических и психологических потребностей, либо мешают нормальной жизни окружающих детей и взрослых.

 К неадекватным реакциям относится:

* Упрямство, т. е. отказ подчиниться обоснованным требованиям взрослых. Например, ребенок категорически отказывается идти есть, или спать, хотя он голоден и хочет спать; мыть руки, которые испачкал, надеть пальто, хотя ему холодно, и т. д.;

 Родители и воспитатели должны разговаривать с ребенком всегда в ровном, спокойном тоне, без ноток раздражения, нетерпения и гнева. Не должно быть противоречия между требованиями отца и матери, родителей и воспитателей. Упрямым детям приказания рекомендуется делать не в категорическом тоне, а в виде просьбы. Если протест ребенка очень бурный, лучше не настаивать на выполнении приказания. Никогда нельзя применять телесных наказаний, так как они не только причиняют боль, но оскорбляют и озлобляют ребенка, травмируют его нервную систему.

* Негативизм

капризы, проявляющиеся в том, что ребенок выражает какое-либо желание, а при попытке его удовлетворить от него отказывается. Например, просит куклу, когда получает ее, говорит: «Не хочу куклу!»;

Каждый ребенок может проявить своеобразное упрямство—делать противоположное тому, что от него требуют. У нервных детей такое негативное, т. е. отрицательное, отношение к внешним воздействиям может часто повторяться и стать характерной чертой поведения. Ребенку подставляют тарелку с кашей и предлагают есть — он отказывается. Стоит убрать тарелку — он требует ее. Снова подставляют — и опять отказ. Если, отодвинув тарелку, сказать: «Не ешь!» —и затем не обращать на ребенка никакого внимания, он через некоторое время сам ее пододвинет, все съест и даже может попросить добавку. Подобные негативные реакции появляются, когда требуют, чтобы ребенок вымыл руки, пошел гулять или ложился спать. Чем строже настаивать на своем, тем сильнее проявляются негативные реакции.

Эта черта поведения, называемая негативизмом,— одно из частых проявлений детской нервности. Чтобы ослабить негативизм, следует избегать тона приказания, например сказать: «Если хочешь, съешь» — и больше не настаивать на своем. В целях предупреждения детского негативизма взрослые не должны препятствовать проявлению их самостоятельности. Постоянные одергивания и запреты, нередко не обоснованные, лишь способствуют развитию детской нервности. Вместе с тем слово «нельзя» должно быть действительно запретом.

Очень интересные опыты были проведены на детях дошкольного возраста. У них был образован положительный условный рефлекс на слово «можно» и отрицательный на слово «нельзя». Произведенное один раз подкрепление отрицательного раздражителя (слова «нельзя») и неподкрепление положительного раздражителя (слова «можно») привело к тому, что если в дальнейшем слово «можно» быстро удалось снова превратить в положительный раздражитель, то слово «нельзя» на долгое время перестало быть прочным тормозным раздражителем: несмотря на отсутствие подкрепления, оно вызывало положительную реакцию. Взрослый человек взвешивает значение этих слов на основании своего многолетнего опыта: он знает, когда и почему «можно» и «нельзя». Для ребенка слова «можно» и «нельзя» в сильной степени носят характер приказания.

Слово «нельзя» перестает быть тормозным раздражителем, когда, например, вслед за запрещением взять конфету ребенок ее получает. Это ведет к нарушению одной из существенных норм поведения. Отсюда понятно, какое огромное значение имеет установление правильных условных связей между определенными речевыми раздражителями и реакциями ребенка. Вместо постоянного «нельзя» лучше, где возможно, отвлекать внимание ребенка, а запреты должны быть убедительными, понятными ребенку и вместе с тем окончательными.

* немотивированный плач, возникающий у ребенка от самой незначительной причины. Например, другой ребенок, проходя мимо, задел его или воспитатель не сразу завязал ему шнурки и т. п.;
* отказ от контактов с воспитателем, когда никакие попытки вовлечь ребенка в разговор, вызвать к себе положительное отношение не имеют успеха;
* отказ от контакта с другими детьми, когда ребенок стремится быть отдельно от детей, играет только один, в стороне от них, плачет, когда к нему подходят дети, отворачивается от них, не разговаривает с детьми, не хочет участвовать в групповых играх и занятиях вместе с другими детьми;
* двигательная расторможенность — ребенок очень подвижен, не может сосредоточиться на какой-либо деятельности, быстро переходит от одного предмета к другому, не способен к устойчивому вниманию на занятиях и в играх, мешает играть другим детям; агрессивен — толкает и бьет других, кричит, отнимает игрушки, кусает детей вначале с целью отнять игрушку, а затем выражает этим свое возбужденное состояние; ломает и бросает игрушки .
* Детские страхи

Испугать ребенка может каждое явление окружающей жизни, если оно незнакомо ему и возникло неожиданно. Ребенок пугается, если из-за угла внезапно выскочила собака, или раздался сильный непривычный звук, или впервые он увидел человека в маске. Такой испуг естествен и, как правило, не оставляет никаких дурных последствий. Иное дело — необоснованные и непреодолимые страхи, свойственные многим нервным детям. Они пугаются громких звуков, даже часто повторяющихся, боятся темноты, грозы, сильного ветра, жуков, червяков — словом, поводов для страха может быть много. Мало того, ребенок боится войти во двор, где когда-то его испугала собака, отказывается подойти к человеку, на котором он раньше видел маску. Постоянные страхи угнетают ребенка, подавляют его активность.

В развитии страхов чаще всего повинны окружающие, запугивающие ребенка милиционером, стариком, который унесет его в мешке, злым разбойником, серым волком, а иной раз мать угрожает, что отнесет его в темный лес или сама уйдет от него навсегда. Если в развитии нервности основную роль сыграли семейные неурядицы, то нередко с ними связываются и страхи: отец бросил семью — ребенок непрестанно боится, что мать уйдет от него; при иных ситуациях ребенок может бояться драки, вида пьяного отца и т. п.

Причины детской нервности

В нервной системе детей первых лет жизни возникшее возбуждение легко иррадиирует, приводя к общему двигательному беспокойству, а длительное или сильное раздражение приводит к торможению. По мере образования новых и новых условных связей и усложнения высшей нервной деятельности действие чрезмерных раздражителей все сильнее сказывается на поведении ребенка. При слабом типе высшей нервной деятельности ребенок становится пугливым, обидчивым, часто плачет, дрожит; при возбудимом типе — недисциплинированным, капризным, вспыльчивым, чрезмерно подвижным, суетливым. Таких детей называют нервными. Дети других двух типов (уравновешенного подвижного и уравновешенного медленного) также могут быть нервными, но у них нервность, как правило, проявляется значительно слабее.

Следовательно, ребенок может унаследовать от родителей слабый или возбудимый тип нервной системы, а тем самым ее неустойчивость, легко приводящую к нервности.

 Различают врожденное предрасположение к нервности, которое возникает у плода до рождения под влиянием неблагоприятных условий внутриутробного развития. Такие условия создаются, если мать во время беременности перенесла тяжелое заболевание или нервное потрясение, плохо питалась, употребляла алкогольные напитки, курила. Способствуют этому также токсикозы второй половины беременности, так как при этом плод получает недостаточно кислорода. В последние месяцы беременности наиболее активно развиваются функции головного мозга, в это время клетки центральной нервной системы особенно чувствительны к кислородной недостаточности. При таких неблагоприятных факторах признаки нервности проявляются уже в первые дни после рождения ребенка: он много кричит, часто просыпается, любое неблагополучие сказывается на быстро развивающемся его мозге. Это в первую очередь родовая травма, заболевания периода новорожденности и в первые месяцы жизни, а в более старшем возрасте — длительно текущие заболевания, неправильное питание, несоблюдение правильных возрастных режимов, особенно недостаточный дневной сон.

 О приобретенной нервности говорят в тех случаях, когда причины, ее породившие, действовали на ребенка после его рождения. Такой причиной может быть все, что ослабляет, истощает организм ребенка, особенно его нервную систему, как, например, родовая травма, неправильное питание, несоблюдение нормального режима, недостаточный сон, различные заболевания, в особенности протекающие хронически, т. е. длительно.

 Очень рано, с первых месяцев жизни, начинают сказываться и социальные причины. Уже в возрасте 1 года возможны проявления последствий неправильного воспитания.

 В первом полугодии жизни ребенка формируются взаимоотношения в системе «мать — дитя». Всякие нарушения в этой системе сказываются на развитии малыша, особенно на уравновешенности его психики. Во втором полугодии идет бурный процесс становления общения с членами семьи. В этом возрасте число психогенных, так называемых стрессовых факторов возрастает.

Часто ребенок становится нервным по вине окружающих людей. Ребенок замечает и по-своему переживает все, что совершается вокруг него. К значительному напряжению нервной системы и развитию нервности может привести часто повторяющаяся шумная обстановка, семейные споры, грубые перебранки. Ребенок тяжело переживает резкое, несправедливое или неровное отношение к нему, быстрый переход от чрезмерной строгости к ласкам и захваливанию, частые замечания и запрещения, подавление инициативы. Частые телевизионные передачи, посещения театра и кино, сильно возбуждая нервную систему, также могут способствовать развитию нервности.

 В условиях дошкольного учреждения неадекватное поведение проявляется в первую очередь при привыкании ребенка к новым условиям жизни.

Как ликвидировать неадекватные формы поведения.

 Чем раньше попытаться избавить ребенка от проявлений неадекватного поведения, тем более успешны будут результаты. Однако для этого необходимо соблюдать определенные условия: прежде всего — посоветоваться с врачом и выяснить, каково состояние здоровья ребенка; наладить контакт с родителями и вместе с ними бороться за нормализацию психического состояния малыша; помнить, что различные формы неправильного поведения ребенка требуют различного подхода к нему.

* Так, при проявлении капризов и упрямства надо обеспечить спокойное, доброжелательное к нему отношение, действовать методом отвлечения и не поощрять неправомерные требования, но и не прибегать к наказаниям. Лучше перестать на некоторое время контактировать с ребенком. Без соответствующей реакции взрослого ему становится неинтересно капризничать или упрямиться. Тогда надо подойти к нему и попробовать вовлечь его в какую-либо деятельность или игру, при этом надо сохранять спокойное и доброжелательное отношение к ребенку. Правильные воспитательные подходы в семье и в дошкольном учреждении приводят к желаемому результату.
* При плаксивости целесообразно отвлечь ребенка, приласкать, вовлечь его в общую игру с детьми, дать поручения, чтобы он выполнил их самостоятельно.

 Большое значение для профилактики нарушений поведения имеет единство действий персонала дошкольного учреждения и родителей.

* Двигательную расторможенность можно снять, включив ребенка в занятия, связанные с целенаправленной деятельностью, которая должна осуществляться при положительном эмоциональном отношении малыша, его заинтересованности. Следует чередовать периоды двигательной активности с периодами концентрации внимания, стремясь к увеличению устойчивости деятельности ребенка.
* Если ребенок настроен агрессивно, в первую очередь следует выяснить причины такого состояния: обстановку в семье, состояние здоровья малыша, состояние его нервной системы. Внимательно следить за поведением ребенка, не допускать ситуаций, способствующих проявлению агрессии. Иногда целесообразно перевести такого ребенка в группу более старших детей. Ребенка с проявлениями агрессии следует постоянно держать в поле зрения, занимать индивидуальной игрой, давать интересные для него поручения, следить, чтобы он был занят игрой или целенаправленной деятельностью.

Профилактика нервности

Профилактика, т. е. предупреждение, нервности в основном сводится к устранению всего того, что может нанести ущерб высшей нервной деятельности ребенка. Начинать профилактику надо с внутриутробного периода его развития, создавая для беременной женщины максимально благоприятные условия жизни, оберегая ее от заболеваний и всего, что травмирует нервную систему. Для воспитания столь необходимой ребенку бодрости и жизнерадостности большое значение имеют физическая культура, подвижные игры, а в дальнейшем и спорт, полноценное общение с взрослыми, правильная организация коллективных игр, систематическое пребывание на свежем воздухе, закаливающие процедуры, чередование активности и отдыха, смена различных видов деятельности. Взрослые должны быть всегда спокойны и вежливы как между собой, так и с ребенком. Воспитательная работа должна включать индивидуальный подход к детям. Так, у нерешительных детей надо пробуждать активность, прививать им навыки самообслуживания, всячески стимулировать их деятельность, давать им ряд посильных заданий все возрастающей трудности. Неуемную активность возбудимых детей надо направлять по разумному пути, заполняя жизнь ребенка игрой, физическими упражнениями, трудом.

 Всячески следует поощрять у ребенка проявления самостоятельности. Если на слова «я сам» ограничивать действия малыша запрещать ему делать, что он хочет, то он очень быстро начинает отказываться выполнять требования взрослых. Постоянные запреты способствуют развитию детской нервности. Вместе с тем слово «нельзя» должно быть действительным запретом. Если ребенок после слова «нельзя» получает желаемое, то это слово не закрепляется как запрещение. Для того чтобы у ребенка вырабатывалась дифференцировка на слова «можно» и «нельзя», действия взрослых должны соответствовать смыслу этих слов. Отсутствие такой дифференцировки затрудняет жизнь ребенка, который не слушается не потому, что он нехороший или упрямый, а потому, что не может правильно оценить требования взрослых. Ребенок охотнее выполняет требования, если они сформулированы в виде просьбы, а не приказа.

Неврозы у детей

 Воспитание ребенка без учета его индивидуальных особенностей, насильственное навязывание ему такого поведения, которое не соответствует его потребностям, игнорирование его как личности, частые психотравмирующие ситуации приводят к стойким проявлениям нервности, которые уже выходят за рамки форм неадекватного поведения, закрепляются как патологическое состояние — неврозы.

Они проявляются не только в повышенной нервности, но и в нарушении тех или иных функций организма. Так, сильный испуг может привести к появлению судорожных припадков, к заиканию, изменению сердечной деятельности или к другим патологическим явлениям. Все эти явления могут сохраняться длительное время, иногда многие годы и даже всю жизнь.

Чрезмерно сильные воздействия, травмирующие нервную систему, могут вызвать невроз у любого ребенка. Однако чаще всего невротическое состояние появляется у детей со слабым типом высшей нервной деятельности и с неуравновешенным, или возбудимым, типом. У детей двух уравновешенных типов — подвижного и спокойного — такие же воздействия чаще всего вызывают лишь временные и менее выраженные нарушения, которые позднее бесследно исчезают. Иными словами, ребенок с сильным уравновешенным типом высшей нервной деятельности легче противостоит травмирующим воздействиям.

Лечить нервных детей, особенно страдающих неврозами, должен врач. Создавать же обстановку, предохраняющую от возникновения или усиления уже существующей нервности,— это дело тех, кто окружает и воспитывает ребенка.

Формы неврозов

 Различают несколько форм неврозов: основные из них — истерический невроз, неврастения, невроз навязчивых состояний. Каждая из этих форм имеет различные проявления.

* Истерический невроз у детей раннего и дошкольного возраста выражается чаще всего в виде так называемых припадков; при этом дети, если им в чем-то отказывают, падают на пол, изгибаются, стучат ножками, кричат. Как только ребенок получает желаемое, припадок прекращается. Такие явления чаще всего бывают в семье, особенно при общении с матерью; при посторонних они возникают реже. Припадок может сопровождаться рвотой нервного характера, недержанием мочи и т. д. Истерические неврозы чаще возникают при эгоцентрическом воспитании и проявляются в конфликтных ситуациях.
* Неврастения - имеет очень много разнообразных проявлений. В ее основе лежит низкий уровень работоспособности клеток центральной нервной системы (так называемая раздражительная слабость). Ребенок легко утомляется, он раздражителен, плаксив, капризен. Одно из наиболее ранних и специфичных проявлений неврастении - нарушение сна. Невротические расстройства сна проявляются уже в первые месяцы жизни; он поверхностный, беспокойный, дети «мечутся» в постели. В более старшем возрасте они часто разговаривают во сне. У дошкольников нередко наблюдаются ночные страхи. К проявлениям неврастении относится и энурез (ночное недержание мочи). Это частый симптом неврастении. Как правило, здоровые дети к 3 годам полностью контролируют мочеиспускание. После 4 лет энурез у детей рассматривают как патологическое состояние, требующее специального лечения.
* Заикание у детей возникает также в результате функционального нарушения высшей нервной деятельности. Оно начинает выявляться обычно в возрасте 2,5—4 лет, хотя наблюдаются случаи и более раннего его проявления. Эта разница зависит от причин, его вызывающих. Острые психотравмирующие факторы, при которых эмоциональный стресс связан с инстинктом самосохранения (испуг, падение с высоты и др.), могут дать очень ранние проявления заикания. У детей возбудимых, рано начавших говорить, говорящих много и быстро заикание может возникнуть в результате еще не полностью сформированных речедвигательных механизмов. Иногда заикание возникает как следствие переутомления в результате избытка информации (систематический просмотр телевизионных передач, постоянное слушание чтения большого количества книг и др.). Заикание достаточно часто приводит к эмоционально-волевым нарушениям. У таких детей в более старшем возрасте отмечается мнительность, повышенная ранимость.
* Невроз навязчивых состояний. У детей раннего и дошкольного возраста наблюдается в основном 2 вида этой патологии— навязчивые страхи и навязчивые движения. Последние формируются обычно у детей 4—6 лет и старше, но некоторые элементы навязчивых движений могут проявиться и раньше — с 2 до 4 лет. В образовании страхов доминирует запугивание детей взрослыми. Внезапный испуг может привести к навязчивому страху. Так, ребенок, испуганный неожиданным громким свистом паровоза, начинает панически бояться поезда, испугать, ребенка может внезапно выбежавшая собака и вызвать у него стойкий страх перед животными.

 Навязчивые движения чаще всего выражаются в выдергивании волос. Это возникает как первичная невротическая реакция на отрыв ребенка от матери в возрасте 3—5 лет, чаще всего при госпитализации, поступлении в группу с круглосуточным пребыванием детей или при поездке к родственникам в другой населенный пункт.

Профилактика и лечение неврозов

 При наличии признаков невроза ребенок должен быть направлен к врачу-специалисту. В ряде случаев применяется медикаментозное лечение. Дети с тяжелыми проявлениями невроза, как правило, не посещают дошкольное учреждение до выздоровления. В том случае, когда лечение проводится амбулаторно, ребенок продолжает посещать дошкольное учреждение. Это бывает при легких формах невроза. Тогда назначенные лекарственные препараты дает ребенку старшая медицинская сестра, а воспитатель должен в зависимости от формы невроза обеспечить индивидуальный подход к ребенку, не фиксировать внимания на особенностях его поведения, активно вовлекать его в разнообразную деятельность. Так, дети с легкими формами заикания могут быть избавлены от него с помощью педагогических воздействий. На первых этапах следует резко уменьшить нагрузку на психику ребенка; обеспечить продленный сон и пребывание на свежем воздухе; не фиксировать внимание ребенка на его заикании; говорить медленно и немного; декламировать стихи, петь простые песенки; предоставить ребенку возможность больше играть игрушками, строительным материалом, вовлекать его в подвижные игры, игры с любимыми предметами. Эти мероприятия дают хорошие результаты, особенно если заикание носит функциональный характер (активная речевая деятельность при повышенной возбудимости ребенка). Если заикание сформировалось, и воспитательные воздействия не помогают, лечение проводится у логопеда и психоневролога.

 Дети с патологическими привычками тоже часто посещают детские учреждения. Для того чтобы отучить от этих привычек ребенка, требуется контакт с родителями, а в дошкольном учреждении надо следить, чтобы такие дети не уединялись, больше включать их в коллективные игры. Очень важно не фиксировать внимание ребенка на том, что он трогает свои половые органы или сосет палец, а отвлекать его или занять какой-то интересной игрой.

 Для профилактики неврозов в первую очередь должно быть устранено все, что мешает нормальному формированию высшей нервной деятельности; следовательно, можно сказать, что профилактика неврозов начинается с внутриутробного периода развития, когда беременной женщине необходимо создавать оптимальные условия жизни, оберегая ее от чрезмерных волнений, всяческих семейных неурядиц, переутомления и соматических заболеваний.

 После рождения ребенка профилактика включает в первую очередь создание условий для оптимального физического и нервно-психического развития и обеспечения соответствующего уровня здоровья, а также такую организацию бодрствования, которая отвечает возрастным требованиям. Большое значение имеет спокойная обстановка в семье, ровное ласковое отношение взрослых, правильный воспитательной подход к ребенку, с учетом его индивидуальных особенностей.

 Очень важно вовремя заметить начальные формы неадекватного поведения ребенка и не дать им перерасти в неврозы.

**Используемая литература:**

Вилен Гарбузов. Нервные и трудные дети (Здоровье-это просто!). – Москва : АСТ; Санкт-Петербург : Астрель, 2007.

 Гарбузов В.И. Нервные дети. — Л.: Медицина, 1990.

Еникеева Д.Д. Пограничные состояния у детей и подростков. — М.: Издательский центр «Академия», 1998.

 Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. — Л.: Медицина, 1982.

 Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под. ред. С.Ю.Циркина. — СПб.: Питер, 1999.