Школьный невроз

 Первоклассник собирается в школу и вдруг начинает мучиться от колик в животе, расстройства желудка, рвоты или резкого повышения температуры. Но стоит испуганным родителям уложить ребенка в постель и оставить дома, как у него сразу же все проходит. Неужели же ребенок притворяется? Скорее всего это не притворство, а проявление школьного невроза. Одна из главных причин невроза - чрезмерное по силе или длительности напряжение нервной системы, переутомление. По данным школьных гигиенистов и физиологов, в первые месяцы школьной жизни многие дети худеют, более тревожно спят, чаще капризничают и упрямятся, чаще обычного заболевают простудными заболеваниями. Все это естественная реакция ребенка на резкие изменения привычного образа жизни. Этот период привыкания к новым нормам и правилам поведения, к другим требованиям принято называть адаптацией – восстановлением нарушенного равновесия между изменившимся внешним миром и собой. При благоприятных условиях процесс адаптации протекает около 2–3 месяцев. А вот нарушения адаптации является, как правило, наличие в процессе обучения стойкой психотравмирующей ситуации. Ведь с приходом в школу в жизни ребенка появляются новые обязанности, повышается уровень требований, расширяется круг друзей, усложняются взаимоотношения с коллективом. Одни дети легко и быстро осваиваются в новой обстановке, без труда переносят смену привычного стереотипа, другие воспринимают изменения, наступившие в их жизни, резко обостренно. Такое состояние нередко развивается в начале обучения у впечатлительных, неуравновешенных детей, болезненно реагирующих на новую обстановку, строгость учителя, конфликты с одноклассниками, претензиями родителей. Что же должны делать родители, чтобы помочь своим детям?

Прежде всего попробуйте осторожно выяснить, что угнетает ребенка, посоветуйтесь с учителем о том, как улучшить его адаптацию к школе, помогите ему в занятиях, чтобы он чувствовал себя увереннее на уроке. Процесс адаптации будет успешнее, если положительная оценка станет преобладать над отрицательной, причем будет более разнообразной и не только вербально выраженной, но и невербального характера (обнять, поцеловать, погладить по голове).

Нужно помнить, что что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться труднее, быстрее наступает утомление. Снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассника, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул. Середина третьей четверти- в эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка

Соблюдение режима дня – самый надежный, проверенный временем способ поддержания здоровья детей. Напомню, что это сон не менее 10-11 часов в сутки, полноценное, рациональное питание (4-5 раз в сутки), обязательные двух-трехчасовые прогулки на свежем воздухе, а не в игровых развлекательных центрах и магазинах! Отдых должен быть активным. Полноценный отдых – это смена видов деятельности. После нескольких часов работы за школьной партой ребенку необходимо пребывание на воздухе в подвижном состоянии (спортивные игры, физический труд). Пассивный отдых дома и на улице (бесцельное хождение) ведет к потере работоспособности, постепенно воспитывает лень, нежелание делать полезное для людей дело. Кстати, прогулка необходима и после приготовления домашних заданий.

Измените свой режим так, чтобы утром спокойно, без суеты и окриков вы успели позавтракать с ребенком и с хорошим настроением собраться в школу. Умение рассчитать время- ваша задача, и, если это плохо удается- это не вина ребенка.

Не начинайте учебный день ребенка с нравоучений: «Учись хорошо», «Смотри, чтоб замечаний тебе не делали», «Чтобы были только хорошие отметки», которые ничего, кроме утренней усталости, не дают. Лучше пожелайте ребенку удачного дня.

Встречая ребенка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас на протяжении нескольких часов.

Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте.

 Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе и лишнему поводу для развития невроза.

 Если же утреннее нарушение самочувствия будет продолжаться, обязательно обратитесь за консультацией к детскому психоневрологу для подбора соответствующей тактики действий.