**Профилактика неврозов у детей**

Здоровье наших детей при любых социально-экономических и политических условиях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее нашей страны, научный и экономический потенциал нашего общества. Это самая важная и ничем незаменимая ценность, которая позволяет человеку быть активным членом коллектива и общества в целом.

Прогрессирующее ухудшение здоровья наших детей стало сегодня серьезной и актуальной проблемой. Несмотря на пристальное внимание к вопросам здоровья подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в 3 раза. По данным статистики, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от 3-х до 17-ти лет ежегодно увеличивается на 4-5%. Здоровыми можно назвать всего лишь 10% от общего количества учеников, а остальные 90% имеют проблемы как в физическом, так и в психологическом, нервном развитии. Неутешительные прогнозы на будущее вызывают глубокую тревогу и озабоченность у всего сознательного общества и требуют принятия незамедлительных мер. Поэтому данная проблема по своей актуальности заслуживает внимания не только специалистов в области детской медицины и педагогики, но и, прежде всего, родителей (в том числе будущих).

"Все болезни - от нервов" - бросаем мы порой избитую фразу, не придавая ей при этом особого значения. И мало кто по-настоящему задумывается о том, что данное утверждение верно. Ведь, действительно, ни одна болезнь не проходит без участия в ней нервной системы и ее подчиненных - эндокринной системы и обмена веществ. Но психологи добавляют: большинство психических расстройств у человека родом из детства. И, как правило, истоки возникновение неврозов заложены в семье. Именно там ребёнок испытывает первые стрессы от конфликтов между родителями, от неправильного воспитания (гиперопека, гипоопека, повышенная требовательность, эгоцентрическое воспитание, неуёмные принципы, запреты, от блокирования эмоционального контакта между ребёнком и матерью и т. п.)

Поэтому попробуем разобраться, какова же опасность детских неврозов, в чем кроются их причины и возможна ли их профилактика.

Многие родители зачастую не придают должного значения время от времени проявляющимся болезненным симптомам своих детей, считая их естественными и безопасными возрастными явлениями, которые по мере взросления ребенка исчезнут сами собой. А если кто-то из родителей и замечает что-то неладное в поведении своего ребенка, то обычно считает, что в этом виноваты обстоятельства, детский сад, школа, но только не они сами. Однако давно подмечено, что эмоциональные и нервные расстройства формируются и развиваются в первую очередь в семье, с самого рождения ребенка (а если быть точной, то еще во ***внутриутробный период***- важнейший период, определяющий как биологическую судьбу организма, так и его психологическое развитие). Золотые слова "жизнь начинается не с рождения, а с момента зачатия" - говорят об этом лучше всего. Ведь именно мама является для ребенка его первой вселенной, и многие реакции плода, переживаемые им на гормональном уровне, связаны именно с состоянием этой самой "вселенной". Не так давно ультразвуковой сканер нового поколения позволил ученым увидеть … мимику плода! Будучи еще в утробе матери, ребенок улыбается, моргает и даже … может плакать. Любовь, с которой мать вынашивает своего ребенка; мысли, связанные с его появлением; глубина общения, которую мать делит с ним, оказывают огромное влияние на его уже развивающуюся психику. Какой это ребенок? - желанный или нет? - Наука уже с уверенностью утверждает: психика нежеланного ребенка травмирована еще до рождения. Поэтому сейчас нет ни малейшего сомнения в том, что отношение матери к плоду во время беременности оставляет стойкие следы на развитии его психики. Эмоциональный стресс матери соотносится с преждевременными родами, обширной детской психопатологией, более частыми возникновениями шизофрении, часто со школьными неудачами, склонностью к наркомании и попыткам суицида.

Помимо матери, в данный период не менее важна и роль отца ребенка: его отношение к жене, беременности и ожидаемому малышу. Специалисты считают, что еще в утробе матери ребенок отличает голос своего отца от других мужских голосов. Вот почему так важно, чтобы папа обращал как можно больше внимания на беременную жену, обнимал ее и разговаривал с будущим малышом.

Кстати, в последнее время возникло даже новое направление психотерапии - перинатальная психотерапия, складывающееся под влиянием бурного развития перинатальной психологии.

Но всё же первым серьезным стрессом для ребенка является ***момент его появления на свет***, выход из утробы матери. Не зря этот период получил название "кризис рождения". В этот момент малыш теряет последнюю связь с матерью (обрезание пуповины) и вступает в совершенно иной мир, где на него начинает воздействовать сила тяжести, огромное количество антигенов (бактерий, грибков, вирусов) и множество других раздражителей (холод, свет, звук, прикосновения и др.) . Всё это - сильнейший стресс для ребенка, и чтобы как-то сгладить его, необходимо сделать переход из одной (привычной) среды в другую (новую) наиболее плавным. Это достигается за счет тепла матери, ее прикосновений, запаха, голоса и, конечно же, грудного вскармливания.

С этого момента ребенок будет постоянно нуждаться в этом человеке. Человеке, который его принимает (в психоанализе он называется "объектом привязанности"). Этот человек, прежде всего, формирует у ребенка "базовое доверие к миру". Это очень важное понятие. Это доверие возникает у ребенка только благодаря его родителям, которые обеспечивают ему ощущение защищенности и безопасности. Благодаря им, у ребенка рождается и закрепляется уверенность, что мир надежен, что есть люди, к которым он всегда может обратиться и получить в ответ поддержку.

До трех лет для ребенка любовь и забота родителей - это насущная потребность, и об этом стоит помнить постоянно. Он должен чувствовать полное принятие и спокойствие родителей. Если с этим есть сложности, проблемы во взаимоотношениях родителей, если ребенок чувствует себя нежеланным - это отражается на его психике, и это самый большой стресс для него. Родительская любовь дает детям чувство защищенности, жизненной опоры, делает их сильнее и увереннее. Если ребенка любят в детстве, он будет любим и в старшем возрасте, и сам будет способен любить.

***3 года*** - это возраст, когда детей обычно отдают в ***детский сад***. Это первое место, где они остаются без опеки родителей, наедине с большим количеством других детей. И очень важно, чтобы на этом этапе родителям удалось избежать многих проблем. К этому времени ребенок должен быть полностью насыщен "сенсорно", должен доверять миру. Физиологическое и психологическое развитие многих детей ещё не позволяет маленькому человеку расставаться с матерью без вреда. Разлуку с родителями ребёнок может воспринимать как предательство, как признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим людям. К тому же ребёнок не знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться, или же вообще могут наказать. Страх потери, страх неизвестности и страх неодобрения вызывает у ребенка сильный стресс. На стресс, вызванный посещением садика, организм ребёнка может отреагировать сильной невротической реакцией. Поэтому родителям в этот период нужно быть особо внимательными к своему ребенку: уделять ему больше своего времени, играть вместе, проявлять больше любви, ласки и понимания, поддерживать эмоционально (чаще обнимать, гладить, называть ласковыми именами, быть терпимее к его капризам, и ни в коем случае не пугать, не наказывать детским садом. Обязательно интересоваться поведением ребенка в детском саду, советоваться с воспитателем, медиками, психологом для исключения тех или иных негативных проявлений.

Нежелательно отдавать в детский сад ребёнка, который с самого младенчества часто и много болеет. В детском саду он будет болеть ещё чаще, чем ещё больше подорвёт своё здоровье. Нежелательно отправлять в обычный детский сад и детей с неустойчивой нервной системой. В данном случае это принесёт больше вреда, чем пользы. В таких случаях следует поинтересоваться оздоровительными детскими садами. В подобных детских садах регулярно проводят разнообразные оздоровительные и укрепляющие процедуры (всевозможные виды массажа, закаливания, кислородные коктейли).

Психоневролог А. И. Захаров приводит такую формулу: ***"Ребёнок, находящийся в состоянии стресса, перенапряжения, утомления, имеет пониженный иммунитет, как правило, заболевает (соматические заболевания, вегетативные нарушения). Частые болезни служат отправной точкой развития невроза"***.

Посмотрим теперь, какие же дети в большей степени подвержены неврозам?

1. Дети, предрасположенные к этому генетически (многие психические расстройства могут быть переданы от родителей к детям через гены).

2. Дети с дисбалансом специальных химических веществ в мозге, так называемых нейромедиаторов, а также с повреждением определенных областей мозга.

3. Дети с психологическими травмами (эмоциональное, физическое или сексуальное насилие; потеря одного из родителей; пренебрежения со стороны родителей) ;

4. Дети с высоким уровнем сензитивности;

5. Дети с СДВГ (это расстройство проявляется такими симптомами, как трудности с концентрацией внимания, гиперактивность и плохая управляемость) ;

6. Дети-аутисты (эти дети замкнуты, стремятся уйти от общения со сверстниками. Их поведение однообразно, лишено обычной детской эмоциональности, а со временем становится все более заметна и задержка интеллектуального и речевого развития. Особенности восприятия аутичных детей таковы, что они "не чувствуют" конкретный предмет, ситуацию, другого человека) .

Чтобы сохранить здоровье доверенных нам детей, нам, педагогам ДОУ, крайне необходимо в этом вопросе тесное сотрудничество с родителями.

Итак, что же является первой необходимостью для профилактики неврозов?

Думаю, это ***формирование механизмов психической саморегуляции***. Как показывают исследования, уже на первом году жизни у ребенка начинают формироваться произвольные движения; в период от двух до трех лет закладываются основы регулирующей функции речи; с 4 лет развивается контроль за своими действиями, а нарушение правил поведения другими замечается уже с 3 лет. Уже в дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно растет. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции.

***Эмоциональных***, с развитым чувством "Я" и ***художественно-одарённых детей*** следует окружать особой заботой и любовью, поддерживать и развивать их чувство "Я". Но, конечно же, без чрезмерной опеки, потакания прихотям и капризам. Разумная твёрдость должна сочетаться с эмоциональным принятием ребёнка, чтобы он не чувствовал себя одиноким, непонятым, нелюбимым.

Психологическая специфика ***детей с СДВГ*** такова, что они невосприимчивы к выговорам и наказанию, но мгновенно реагируют на малейшую похвалу. Но хвалить надо правильно, обращая внимание именно на поступок. Взаимоотношения с таким ребенком должны строиться на основе согласия и взаимопонимания. Если ребенку что-то запрещать, необходимо сразу же объяснить ему, почему это вредно или опасно. Если ребенок будет видеть, что заботы и дела его значимы, а достоинства признаны, он станет более спокойным и уверенным.

Наказание должно следовать за проступком незамедлительно, т. е. быть предельно приближенным по времени к неправильному поведению. Гиперактивных детей ругать за чрезмерную подвижность не только бесполезно, но даже вредно. В таких случаях можно только критиковать, давая положительную оценку личности ребенка и отрицательную - его поступкам. Например: "Ты хороший мальчик, но сейчас поступаешь неправильно (конкретно: что делается плохо, надо вести себя так… "

Также важно уметь вовремя пользоваться приемом удаления с поля деятельности. Дело в том, что дети очень любят навязывать взрослым дискуссию, они ершатся, противятся, так что очень легко поддаться искушению ввязаться с ними в назидательные дебаты. Чтобы сбить накал чрезмерного возбуждения у ребенка, можно на некоторое время самому покинуть комнату или вывести ребенка в другую комнату. Вместо нравоучений ребенку можно показать, что его недовольство понято, но выполнять требования взрослых ему все же придется.

Еще одно немаловажное правило - постараться не наклеивать ярлыки. Это влияет на самооценку ребенка, его отношения со взрослыми и его желание действовать.

Поменьше с такими детьми нужно бывать в местах большого скопления людей, иначе ребёнку будет трудно потом успокоиться.

Немаловажно следить за соблюдением режима дня (четко регулировать время приема пищи, сна, давать ребенку возможность расходовать лишнюю энергию в физических упражнениях, продолжительных прогулках, беге.

Обязательно следует показывать ребенку, что он любим, что его любят таким, какой он есть. Для таких детей особенно важна родительская любовь, ласка и тепло.

При правильном воспитании детей с СДВГ, он становится менее выражен уже к 9 годам и проходит к 14-15 годам.

При общении ***с аутичными детьми***, задача взрослых прежде всего - это помочь ребенку по возможности преодолеть его отрешенность от реальности. Для этого самое главное - установить с ним контакт. Это можно сделать, например, заинтересовав его игрой. Но необходима осторожность, деликатность и огромное терпение, чтобы не вызвать раздражения и протеста ребенка. Лишь позже, по мере установления контакта, укрепления доверия имеет смысл добиваться, чтобы ребенок научился называть игрушки, предметы, картинки. С аутичным ребенком полезно играть в прятки, в жмурки, в мяч; кружить, качать на руках. Словом, хороши любые элементарные приемы, которые помогают хоть как-то "расшевелить" ребенка, вызвать у него радость, стремление к открытости. После того, как удалось завоевать расположение ребенка, можно приступать и к систематическим занятиям с ним. Детские психотерапевты советуют обсуждать с аутичными детьми все события дня: перемену погоды, гигиенические процедуры, совместные игры. Нужно сделать все, чтобы окружающий мир представлялся ему доброжелательным, уютным, радостным. Это достаточно длительная и кропотливая работа, требующая огромного терпения, выдержки и такта. Но наградой за эти титанические усилия (родителей, педагогов и детских психологов) послужит улыбка ребенка, обретшего жизненно необходимую способность к общению и познанию мира!

Да, все дети разные: кто-то активный, кто-то пассивный, кто-то говорливый, кто-то молчаливый, кто-то шумный, кто-то спокойный. Но каждый ребёнок хорош по-своему, и главной задачей и родителей, и педагогов является создание благоприятного эмоционального фона для развития и обучения каждого ребенка.

Итак, подводя итоги, хочется еще раз отметить роль семьи в жизни наших детей. Да, никто не спорит - современная жизнь стала сложной, лишенной стабильности и полна стрессов. Концентрация внимания большинства родителей лишь на материальных благах для своих детей, ведет к формированию все более ранних патологий, о чем свидетельствуют данные статистики. Но всё же, несмотря на все сложности, именно семья должна оставаться своеобразным тылом; и в первую очередь для тех, кто более всего находится в зоне риска - наших детей. При любых обстоятельствах ребенок должен знать, ощущать, что семья - это всегда понимание, помощь, защита и тепло. Только в таких условиях мы сможем оградить наших детей от стрессов и вырастить поколение, здоровое как физически, так и психически.

Уважаемые родители, проводите с Вашими детьми как можно больше времени: играйте с ними, читайте с ними, говорите с ними, учите их, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, и другим социальным навыкам. Учите детей любить, заботиться о других, учите их великодушию и деликатности, самостоятельности. Не откладывайте это на потом. Совместный труд родителей и детей сближает их, доставляет радость общения, сплачивает семью. А что может быть дороже этого? И всегда помните: дети учатся на примерах, а не на словах.