МБДОУ «Лямбирский детский сад №3 комбинированного вида»

БЕСЕДА

**«НЕРВНЫЙ РЕБЕНОК»**

 **Провела:**

 Воспитатель I

 квалификационной категории

 Акимова А.Н.

Нервный ребенок, детская нервность - понятие скорее бытовое, чем медицинское.

Под детской нервностью порой подразумевают и обыкновенную педагогическую запущенность, и непатологические, хотя и редко выраженные особенности характера, и самые различные нервно - психологические заболевания.

Попытаемся 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 расстройств (неврастения, истерия, психастения, невроз навязчивых состояний, невроз страха). Клиническая картина неврозов многообразна. Можно назвать такие симптомы, как повышенная возбудимость, эмоциональная несдержанность (вспышка гнева, раздражения) или, напротив вялость, апатия, мнительность, утомляемость, бессонница, слезливость.

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

Немалую роль в развитии невроза играют различные психотравмирующие факторы: неблагополучие в семье, тяжелая болезнь кого - либо из близких, непонимание и грубость со стороны окружающих. Поэтому следует говорить, с одной стороны, о необходимости вырабатывать в себе с самого раннего возраста умение подавлять отрицательные эмоции, воспитывать самоконтроль, терпимость к людям, а с другой - об огромной важности развитие 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 перемножаются 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, 12-15лет. Эти периоды не без основания называют критическими.

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

Надо сказать, что к этому этапу разные дети подходят неодинаково подготовленными. Одни 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.

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.

Развитию заболевания способствует истощению нервной системы, наступающее в результате перенесенных инфекций (скарлатина, корь, свинка, коклюш) и т.д., ушибы головы, воздействия внешних психотравмирующих факторов, всякого рода перегрузок на головной мозг.

Дети - неврастеники отмечают ощущение тяжести и сдавливания в голове, головную боль, головокружение, раздражительность.

Другая разновидность невротических состояний - истерические реакции. В поведении детей, страдающих этим неврозом, обращают на себя внимание повышенная возбудимость, частая смена настроения, 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.

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 усилением воли. А спустя 2-3 месяца чувство голода уже и не возникает. Теперь, если даже ребенок и попытается принять пищу в несколько большом объеме, чем сурово ограниченный им самим же рацион, у него появляется тошнота, ощущение переполнения желудка. Это заболевание может длиться продолжительное время и нелегко поддается лечению.

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). Явление навязчивости крайне многообразны: это либо неотступные мысли о грозящей опасности, боязнь заражения, либо постукивание рукой или ногой, подпрыгивание несколько раз на одном месте, бесконечное мытье рук, повторение каких – либо звуков и т.п.

Что должны предпринимать родители при возникновении у ребенка тех или иных невротических нарушений?

1. Консультация психоневролога.
2. 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.
3. Ребенок должен правильно питаться. Слишком обильное или скудное питание или однообразная пища, бедная витаминами, нарушает обмен веществ, что приводит к недостаточности питания нервных клеток, мышечной ткани и т.д. Пища должна содержать больше овощей и фруктов.
4. Чрезвычайно важную роль в профилактике неврозов играет правильное воспитание. Главное, чего следует избегать взрослым, это изменений требовательности и суровости в отношении с ребенком, стремление изводить различными, часто совсем необходимыми замечаниями.

Известно, что в тех семьях, где царит ровное, спокойное настроение, где установлены близкие, дружеские отношения, дети развиваются и физически и психически гораздо лучше.

Взрослым надо помнить, что их отношение к детям должно быть всегда ровным и твердым.

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 к развитию невроза.