Профилактика детских неврозов

Составила: Порошина Д.В.
Должность: педагог психолог
Место работы: МОУ «СОШ № 16»

Невроз

Невроз – *приобретенное функциональное расстройство нервной системы, при котором происходит «срыв» без каких-либо признаков анатомического повреждения.*

Часто снижается работоспособность и ощущение радости к жизни. Нарушается способность к общению с окружающими и к целенаправленной деятельности.

Невроз- является следствием неудач, фрустрации и межличностных столкновений и в тоже время служит их причиной.

Невроз – это принципиально обратимое состояние, он излечим. Но обратимость имеет свои пределы!

Виды неврозов

Неврозы делят на следующие виды:

истерический невроз,

• неврастению,

•невроз навязчивых состояний,

•ипохондрический невроз,

• фобический (невроз страха),

• депрессивный.

•Системные неврозы

Каждый из них возникает у людей с определенным типом высшей нервной деятельности, при конкретных ошибках в их воспитании и типичных неблагоприятных жизненных ситуациях.

Неврастения

Неврастения – *самая частая расплата за неумение преодолевать барьеры общения, и она сама создает новые трудности в межличностных отношениях:*

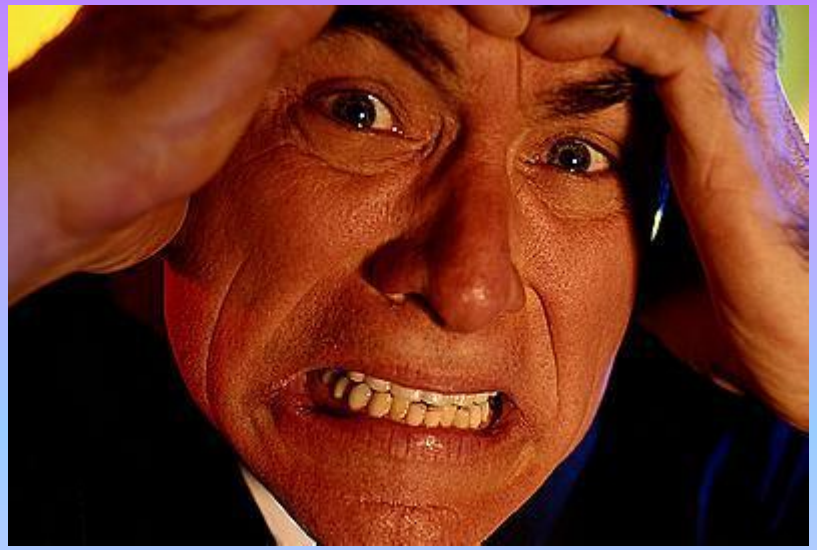
Больных неврастенией беспокоит раздражительность по самым незначительным поводам.

Им трудно сосредоточить свое внимание, они быстро утомляются, у них появляются головные боли, сердечные боли, нарушаются функции желудка, появляется бессонница, возникают сексуальные нарушения.

Истерический невроз

Истерический невроз – *бурная, эмоциональная реакция на противоречивые требования, недостаток эмоционального внимания* (наблюдается чаще у женщин).

Они подчас представляют себя тяжелобольными, несчастными, и глубоко вживаются в созданный ими образ. Однако истерический приступ нельзя считать симуляцией, он чаще возникает помимо желания человека и заставляет сильно физически и морально страдать его самого.



Внешние проявления у детей, больных истерическим неврозом: чрезмерно капризен; то и дело устраивает истерики, падает на пол, бьется.
Но этот невроз, надо отличать от патологии характера. Главное отличие: ребенок не хочет быть таким, сам страдает от этого, но ничего с собой не может сделать, это происходит помимо его воли.

Невроз навязчивых состояний

Невроз навязчивых состояний – *появляются стойкие тревожные мысли, страхи (застревание, ритуалы и др.)*

У детей он обычно проявляется в более, старшем возрасте. Этот невроз обязан семейным отношениям, не в меру повышенной принципиальности и требовательности родителей (требовательность ради требовательности, принцип ради принципа: вот я сказал так и должно быть). И столько обязательств, предписаний: быть во всем хорошим, всегда аккуратным и т.д. А ребенок… хочет побегать и попрыгать, и одежда у него не всегда чистая. У этих детей развивается боязнь, что-либо сделать не то, не так, мнительность. Они несчастные, подавлены, озабочены и всего опасаются.

Фобический невроз

Фобический невроз – *проявляется как сильные, необъяснимые человеком страхи, вплоть до панического ужаса перед какими-то конкретными объектами или ситуациями (страх перед собаками, закрытыми помещениями, езды в транспорте и т.д.)*

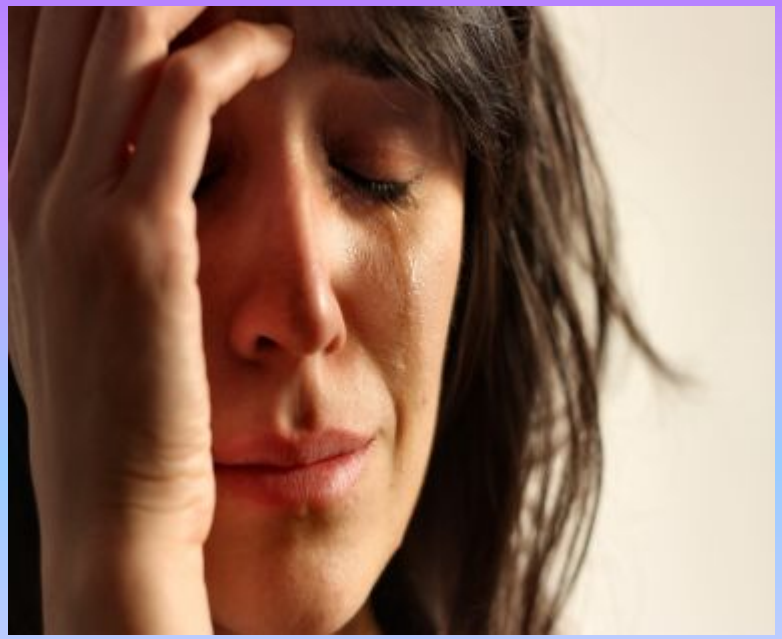
Ипохондрический невроз

Ипохондрический невроз - *проявляется как чрезмерная обеспокоенность человека своим здоровьем.*

Когда человек находит у себя любые болезни и испытывает постоянные, разнообразные ощущения в теле, хотя никаких объективных нарушений врачи не находят.

Депрессивный невроз

Депрессивный невроз – *проявляется как чрезмерная угнетенность, подавленность настроения и жизненного тонуса человека, потеря интересов, нежелания жить.*



Системные неврозы

1. Невротическое заикание.
2. Невротические тики.
3. Невротические расстройства сна.
4. Невротическое расстройство аппетита.
5. Невротический энурез.
6. Невротический энкопрез.
7. Патологические привычные действия.

Школьный невроз

Причины невроза

Причины неврозов кроются в самых разнообразных психотравмирующих ситуациях, в остром или хроническом, эмоциональном стрессе:

- неблагоприятное стечение жизненных обстоятельств;
- внезапно навалившиеся заботы и тревоги;
- длительное напряжение нервно-психических сил, не давшее желаемого результата;
- несбывшиеся мечты;
- горечь утрат и разочарований;
- другие, значимые психические травмы и стрессы. Это и повышенная эмоциональная восприимчивость, и определенные черты характера.

Но в основе нарушений функционирования личности лежат в первую очередь уникальные стили межличностных отношений.

7 черт неправильного воспитания по А.И. Захарову

1. Несоответствие требований родителей возможностям и потребностям детей.
2. Непринятие индивидуальности и эмоциональное непринятие детей.
3. Неравномерный характер воспитания в различные периоды жизни детей.
4. Несогласованный подход в воспитании со стороны родителей и других членов семьи.
5. Непоследовательность в воспитании.
6. Эмоциональная неустойчивость в обращении с детьми (крик, нервозность, повышенный тон)
7. Тревожность в воспитании – постоянное беспокойство о ребенке, наличие излишних опасений.

Причины возникновения школьного невроза

Психологические исследования детей в психоневрологической больнице выявляют последствия такого участия взрослых, в которых можно выделить несколько общих *психотравмирующих* для ребенка моментов:

1. *Неблагоприятная оценка уровня какого-то вида деятельности ребенка.*
2. *При высказывании ребенку неблагоприятной оценки его деятельности расширяется объем того, что подвергается этой оценке.*

При этом нередко переходят на личность.

Очень значительным психотравмирующим воздействием обладает сравнение ребенка с кем-то другим.

3. *Для любого ребенка сознание того, что он хуже кого-то, очень вредно.*

Ему необходимо воспринимать себя только благоприятно, это норма, необходимейшее условие его развития. Без участия взрослого ни одному ребенку не придет в голову отчаиваться из-за того, что он чего-то не знает или не умеет.

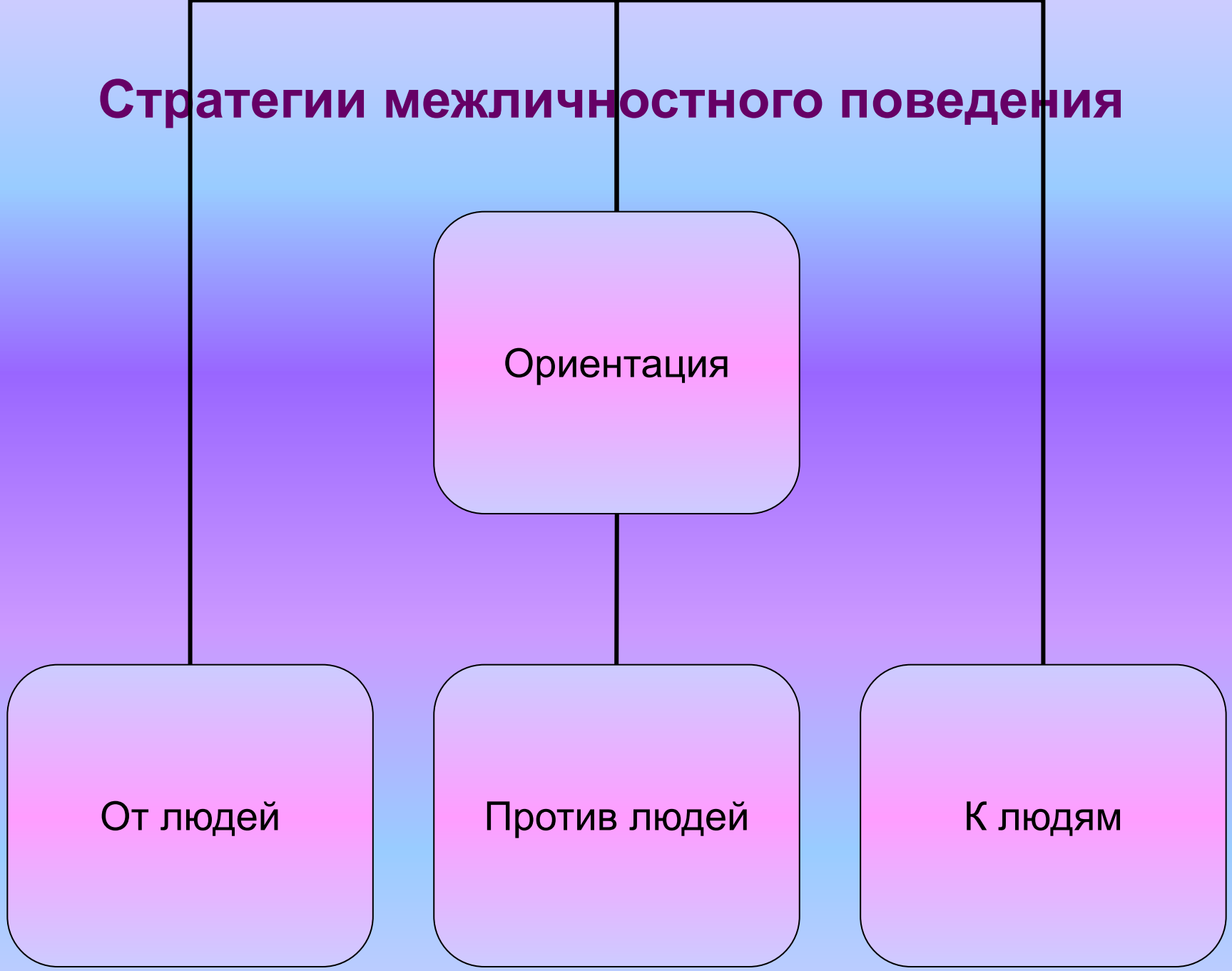
4. *Отрицательное влияние на формирование личности детей оказывают такие факторы, как конфликтные отношения в семье, психопатические черты характера у родителей, разные стили воспитания у родителей, и нет единства требований.*

Невротические потребности или невротические тенденции

Больные неврозом часто вынуждены прибегать к разным защитным стратегиям:

- ненасытное стремление быть любимым и объектом восхищения со стороны других;
- потребность в руководящем партнере – чрезмерная зависимость;
- потребность в четких ограничениях и установленном порядке жизни, подчинении другим;
- доминирование и контроль над другими как самоцель;
- боязнь быть используемым другими;
- формирование представления о себе в зависимости от общественного статуса;
- стремление создать приукрашенный образ себя;
- сильное стремление быть самым лучшим, страх неудач, сильное честолюбие;
- стремление избежать любых отношений, предполагающих взятие на себя каких-либо обязательств;
- поддержание впечатления совершенства и добродетели.

Стратегии межличностного поведения



Типы личности

- **«уступчивый тип»** ориентируется на людей, проявляет зависимость, нерешительность, беспомощность, думает: «Если я уступлю, меня не тронут»
- **«обособленный тип» -** ориентируется от людей, думает: «Если я отстранюсь, со мной все будет в порядке»
- **«враждебный тип»** - ориентируется против людей, для него характерно доминирование, враждебность, эксплуатация, он думает: «У меня власть меня никто не тронет, лучший способ защиты – это нападение, а что я с этого буду иметь»

ЕДИНЫЕ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕВРОЗОВ

- Процесс не может начаться, если взрослый не сделает ревизии своего отношения к ребенку. Ревизия должна быть честной.
- Если взрослый не способен исключить неприязнь из своего отношения к личности ребенка, ему следует отказаться от роли воспитателя.
- Никакие насильственные меры не только не ведут к коррекции, но напротив, усиливают многие дефекты личности.
- Необходимо видеть себя глазами своего «объекта».
- Ведущим принципом тактики должен быть принцип сотрудничества.
- Помнить, что «детское поведение» при «взрослом уме» свидетельствует о глубокой невротизации с детского возраста, о серьезном эмоциональном неблагополучии.
- На все периоды коррекции, с самого ее начала – терпение! Терпение! Терпение!

Что нужно делать заранее, чтобы у детей не было невроза.

1. Родить его в нужное время и в нужный час, без сопутствующей учебы, экзаменов, сомнений.
2. До рождения ребенка избегать ненужных стрессов. Настроится на успешные роды и пройти предварительное обучение.
3. Принять ребенка как судьбу, отложить все дела в сторону, полностью заняться уходом и воспитанием.
4. Помнить о высокой потребности в любви в первые годы жизни, когда наиболее активно развиваются эмоции и способность к человеческим контактам.
5. Не передавать на попечение кому бы то ни было.
6. Не совершать дальних поездок в первые три года жизни.

Что нужно преодолеть родителям, чтобы помочь ребенку избавиться от неврозов.

1. Недостаточную (несвоевременную) эмоциональную отзывчивость.
2. Чрезмерную фиксацию на себе и своих интересах.
3. Собственные недостатки характера и поведения.
4. Изжившие себя стереотипы воспитания.
5. Конфликтные отношения с другим родителем.
6. Нервные расстройства если они имеют место.

Какие качества нужны родителям, чтобы вылечить ребенка от невроза.

1. Понимание серьезности создавшегося положения.
2. Доброта и искреннее желание помочь ребенку.
3. Способность посмотреть на себя глазами ребенка.
4. Готовность к переменам.
5. Контроль над своими чувствами и поступками.
6. Терпение и последовательность.
7. Согласие в семье и участие обоих родителей в воспитании и лечении ребенка.
8. Вера в положительные результаты лечения.

Большое значение для профилактики невроза имеет и правильный образ жизни. Хорошее физическое состояние способствует укреплению душевного здоровья.

Литература

1. А.И. Захаров «Детские неврозы» РЕСПЕКС Санкт-Петербург 1995 г.
2. В.В. Ветрова «Уроки психологического здоровья» Педагогическое общество Россия Москва 2000г
3. И.П. Слободянин АЙРИС Москва 2004 г.
4. А.Фромм «Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации» Екатеринбург АРДТД 1996 г.
5. Е.Н. Корнеева «Эти загадочные малыши»Ярославль «Академия развития» 1999 г.
6. Ш. Левис, Ш. Левис «Ребенок и стресс» Санкт-Петербург 1997г.