

## На приеме у психолога

**Консультант рубрики:** педагог-психолог высшей категории ТОГБУ «Областная психолого-медико-педагогическая консультация» Г. В. Поленкова

## ПРИЧИНЫ ШКОЛЬНЫХ НЕВРОЗОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

Психологически здоровый школьник - это школьник, у которого наблюдается сбалансированность внутренних (познавательных, эмоциональных, физиологических) и внешних (требования социального окружения) особенностей развития его личности. Но когда школьник испытывает продолжительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с учебными заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства.

Невротические состояния проявляются в эмоциональных срывах, неустойчивости поведения, агрессивности или же вялости. Они связаны иногда с плохим самочувствием, усталостью или с конкретной эмоциональной ситуацией. Дети с подобными реакциями входят в «группу риска», у них может развиваться невроз.

Невроз - достаточно устойчивое нарушение многих сторон личности и деятельности ребенка, сопровождающееся чувством неуверенности, тревожностью, проблемами в

сфере общения. У невротика могут быть страхи, плохой сон, различные психосоматические заболевания (головная боль, тошнота, ночное недержание мочи, заикание, навязчивые движения).

Детский возраст характеризуется повышенной ранимостью к влиянию окружающей среды. В основе невроза у детей и подростков лежит деформация системы отношений развивающейся личности. По мнению детского психоневролога А.И. Захарова, «Успешно лечить невроз ребенка можно только поняв источники его происхождения, которые неразрывно связаны с личностными особенностями родителей, неправильным воспитанием и нарушенными отношениями в семье».

Для многих детей поступление в школу может явиться сложным испытанием. Практически каждый ученик сталкивается в школе с такими трудностями, как:

- режимные трудности (они заключаются в относительно низком уровне регуляции поведения, организованности);
- коммуникативные трудности (чаще всего наблюдаются у детей, имеющих малый опыт общения со сверстниками);
- проблемы взаимоотношений с учителем;
- проблемы, связанные с изменением семейной обстановки.

Вопрос заключается в том, как ребенок справляется с этими трудностями, какие способы решения выбирает он сам. К сожалению, порой эти проблемы так и остаются неразрешимыми для ребенка. И если не оказывается помощь со стороны родителей, педагога, школьного психолога, то у детей могут наблюдаться различные формы школьных неврозов.

Фактически школьный невроз – это устойчивый дискомфорт, связанный с отношением к школе. Подобный недуг мешает учиться всем: способным и не очень, первоклашкам и выпускникам.

Вот некоторые признаки школьного невроза (проявляются у ребенка в школе и дома):

- не хочет идти в школу;
- в школе не откликается на имя, фамилию, хотя хорошо слышит;
- часто забывает дома необходимые школьные вещи;
- часто роняет предметы;
- потирает лоб, голову, руки;
- боится отвечать у доски;
- дома прячет тетради от родителей;
- плачет, когда пытается выполнить непосильное задание;
- влажные ладони, дрожат руки ;

- грызёт ногти, ручку;

- кусает губы; тербит, крутит волосы;

- во время урока шаркает ногами под партой;

- делая уроки дома, не сидит за столом (стоит, лежит на полу или диване, а если и сидит, то либо в немыслимой позе, либо поминутно куда-то вскакивает);

- портит свои и чужие вещи.

Диапазон проявлений школьных неврозов достаточно велик. Можно выделить несколько групп детей, страдающих «школьными неврозами»:

1. Дети с явными отклонениями в поведении. Они вызывающе ведут себя на уроках, во время занятий грубят учителю. Как правило, учатся плохо.

2. Успевающие школьники, которые в результате перегрузок или эмоциональных потрясений вдруг начинают резко меняться буквально на глазах. У них появляется депрессия, апатия. У ребенка могут возникнуть навязчивые явления, невротическая депрессия, проявляющаяся в сниженном фоне настроения, тревоге. Иногда дети отказываются от речи как средстве общения.

3. Школьники, у которых при внешнем благополучии (хорошая успеваемость, удовлетворительное поведение) наблюдаются различные признаки эмоционального неблагополучия: боязнь отвечать у доски, при устных ответах с места — тремор рук, тихий голос. В силу повышенной тревожности такие ученики не могут проявить в полной мере свои способности.

Безусловно, выделение этих групп достаточно условно. Исследования показывают, что агрессивность в первом случае, апатичность в втором, и зажатость, скованность в третьем — это различные способы неадекватной психологической защиты. Характер и проявления психологической защиты при школьных неврозах зависят от типа высшей нервной деятельности, от особенностей семейного воспитания. Семья обеспечивает тот психологический фон, который необходим для нормального обучения. Если отношения в семье нарушены, то ребёнок не только сам не сможет успешно учиться, но и мешает другим детям.

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

- доверие к ребенку;

- уважительное отношение; в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;

- родители должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;

- детей нельзя обманывать, дети очень чувствительны к фальши;

- меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;

- чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки);

- помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит;

- своевременно замечать психологический дискомфорт ребенка, в том числе и нарастающие страхи, повышенную обидчивость, утомляемость, расстройства сна и аппетита.

Качества, необходимые родителям, чтобы вылечить ребенка от невроза:

- понимание серьезности создавшегося положения;

- вера в положительные результаты, терпение и последовательность;

- доброта, гибкость и искреннее желание помочь ребенку;

- способность встать на сторону ребенка, посмотреть на себя его глазами;

- готовность к переменам, контроль за своими чувствами и поступками;

- согласие в семье и участие обоих родителей в воспитании и лечении ребенка;

- анализ проблем в отношениях со своими родителями в детстве, чтобы непроизвольно не повторять их в своем семейном опыте.

**Психологическая поддержка** – процесс укрепления самооценки ребёнка, взрослый помогает ребёнку поверить в себя и свои способности, избежать ошибок, поддерживает ребёнка при неудачах.

## Литература

1. Захаров А.И. Детские неврозы. С-Петербург, 1995.
2. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Под ред.И.В.Дубровиной. - М., 1995.