

# Профилактика возникновения неврозов у детей дошкольного и школьного возраста

Особенности неврозов у детей находятся в прямой зависимости от возраста. Психика детей дошкольного возраста, школьников, тинейджеров наиболее уязвима.

Неврозы у детей и подростков могут быть связаны с особенностями характера или же с имеющейся предрасположенностью к заболеваниям такого рода.

Неуверенность в себе, возбудимость, стеснительность, повышенная активность, эмоциональность, раздражительность, зависимость от чужого мнения являются предрасполагающими чертами, ведущими к невротическим расстройствам у детей.

Причины неврозов у детей зависят от различных факторов.

В 3 года дети могут испытать большой стресс из-за разлуки с близкими или же из-за посещения детского сада, кружков и других детских коллективов (возникает проблема с адаптацией и социализацией).

У ребят постарше основными причинами бывают проблемы в семье, взаимоотношения с одноклассниками, насилие со стороны близких родственников, страх.

Также провокационными факторами, вызывающими невротические реакции у детей, могут быть:

- патологии во время беременности (частые стрессы, гипоксия плода, тяжелые роды);
- изменения привычного образа жизни (смена школы, коллектива, переезд в другой город, ухудшение жилищных условий, появление нового члена семьи);
- проблемы взаимоотношений между родственниками (частые ссоры, развод, насилие, алкогольная или наркотическая зависимость члена семьи);
- неправильное или ошибочное поведение близких родственников в вопросах воспитания (чрезмерная опека, абсолютное безразличие, авторитарность, вседозволенность);
- страхи (чаще всего вызываются родителями путем запугивания наказанием, вымышленными персонажами);
- биологические причины (умственные или физические перегрузки, недосыпание, нарушение и несоблюдение режима, наследственность, общее состояние здоровья).

Как видите, причин вызывающих данную патологию великое множество.

## В психологической практике выделяют разные виды неврозов.



- невроз навязчивых движений
- нервный тик
- заикание
- энурез
- истерия

### Признаки неврозов

- необходимость вращать какой-либо предмет в руках (ручка, пуговица)
- стук пальцами о поверхность;
- дерганье губой;
- щелканье пальцами;
- привычка грызть ногти.

Так, крохи в 2 или 3 года скорее всего будут сосать пальцы, скрежетать зубками, наматывать волосы и т. п.

В зависимости от возраста мальчиков и девочек, страхи могут варьироваться. Крохи боятся персонажей мультфильмов, мифических существ, темноты, чужих людей и т. п. У ребят постарше распространены страхи публичного высмеивания, унижения, плохих оценок, строгих учителей, конфликтов с одноклассниками.

Неврастения у детей возникает в результате чрезмерных физических и умственных нагрузок. Причинами могут служить посещение большого количества кружков, большая нагрузка в школе, недосыпание. Основным синдромом является раздражительная слабость.

Детки помладше выражают свои протесты путем:

- плача;
- крика;
- драки;
- крушение или бросание предметов.

Что касается школьников, то тут преобладают:

- нарочитая театральность истерик;
- склонность к преувеличению болезненных расстройств;
- желание вызвать сочувствие у окружающих;
- повышенные требования к родным и близким;
- появление заболеваний соматического характера (жалобы на боли головы или сердца, которые не проходят после приема лекарств).

Нервная анорексия (пищевое психическое расстройство) проявляется отказом от пищи, рвотой при поступлении пищи в желудок. Причинами отсутствия аппетита бывают перекормы, насильственные кормления.

Исследования в области психологии утверждают, что в неблагополучных семьях (в которых присутствуют скандалы, физическое насилие, неправильная модель воспитания) у ребят формируется враждебность, озлобленность, недоверие к людям.

Симптомами неврозов у детей являются:

- новые черты характера;
- возбудимость;
- чрезмерная плаксивость;
- тревожность;
- замкнутость;
- изменение мимики;
- заторможенность;
- депрессивные состояния;
- бурная реакция на незначительные
- внешние раздражители;
- ступор;
- агрессия и т. п.



## ПРОФИЛАКТИКА

Дошкольники, ребята школьного возраста, подростки имеют не до конца сформированную и незрелую нервную систему, к тому же чрезвычайно ранимы. Очень важно вовремя им помочь справиться со стрессовыми ситуациями, возможными проблемами, дабы избежать тяжелых последствий психического расстройства и необратимых изменений личности.

Чтобы предотвратить возникновение неврозов, следует понимать особенности их появления. Немаловажно обеспечение детям правильного воспитания. Лечить болезнь не придется, если у отпрысков сформирована хорошая семейная атмосфера, отрегулирован режим, присутствуют умеренные физические нагрузки.

Лечить детей до года стоит лаской родителей, только так формируется база доверия к миру. Без обеспечения основного потока любви и терпения, процесс их лечения и профилактики будет не совсем успешен.

Профилактика также включает устранение недостаточного и нерационального питания, формирование хороших условий для сна. Нарушение сна воздействует на появление астенического состояния.