

## «Невротические проявления у детей: что делать»

*гайд для родителей-усыновителей*



Невроз (невротические реакции) у детей – собирательное понятие, включающее несколько нервно-психических расстройств. Заболевание возникает в ответ на конфликтную ситуацию, проявляется повышенной истощаемостью психики, эмоциональными нарушениями, нарушением работы вегетативной нервной системы.

Среди всех нервно-психических болезней доля неврозов составляет около 45%. Чаще заболевают мальчики старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Все симптомы обратимы и при правильном подходе можно полностью избавиться от патологии.

Вид	Что приводит к формированию невроза
Неврастения	Психологический конфликт – длительное физическое или умственное перенапряжение в связи с противоречием между фактическими возможностями ребёнка и завышенными требованиями к нему личных или со стороны родителей.
Истерический невроз у детей	Повышенная эмоциональность и внушаемость. Высокая чувствительность к внешним раздражителям.
Невроз навязчивых состояний	Конфликт между внутренними потребностями личности и нравственными принципами или долгом.
Невроз страха	Эмоциональная ранимость, повышенное беспокойство, неуверенность в себе и защите со стороны родителей.
Депрессивный невроз	Многофакторное заболевание, обусловленное биохимическими изменениями, особенностями личности и негативной окружающей средой.
Ипохондрический невроз	Чрезмерная озабоченность своим здоровьем.

Невротические симптомы у детей зависят от возраста. В раннем детстве преобладает моносимптомность, в старшем - проявлений много, они накладываются друг на друга. У детей достаточно быстро закрепляются патологические формы реагирования на различные психотравмирующие ситуации и стрессы.

Возраст	Характерные проявления
Ранний детский возраст – до 2 лет	Соматовегетативные проявления: плаксивость, пугливость, нарушения сна, высокая утомляемость. Не отпускают от себя мать.
Первый возрастной кризис – 2–4 года	Агрессия, вспышки возбуждения, либо анорексия, реакции протеста.
Невротические реакции у детей дошкольного возраста и младшего школьного – второй возрастной кризис	Заикание, тики, головные боли, непослушание, страх посещения детского сада, школы, склонность к дракам.
Препубертатный возраст	Реакции протеста, уходы из дома.
Подростковый возраст	Ипохондрия, дисморфомания, анорексия, булимия, имитация поведения значимого взрослого.

С помощью достаточно простого теста-опросника (автор Захаров А.И.) можно самостоятельно оценить уровень тревожности ребенка и предрасположенности его к неврозу.

Если отмеченная в пункте особенность поведения выражена и тем более возрастает в своей интенсивности в последние месяцы (это важное условие - не было, а потом стало проявляться и усиливаться), то этот пункт оценивается в 2 балла.

Если указанные проявления встречаются периодически, то соответствующий пункт оценивается в 1 балл.

При отсутствии названных в пункте особенностей поведения выставляется 0 баллов.

Отметьте баллами перечисленные особенности поведения у ребёнка:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает, ни с того ни с сего раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Очень часто обижается, «дуется», не переносит никаких замечаний.



5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких; беспокойно спит, часто просыпается ночью; не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится повышено возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.



11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.
13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться, становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.
14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит

зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причин температура, часто пропускает детский сад или школу.

Баллы, выставленные по каждому пункту опросника, нужно сложить.

Оценка результатов:

**30-20 баллов** - невроз у ребенка несомненен

**19-15 баллов** - невроз был или есть риск возникновения в ближайшее время

**14-10 баллов** - есть признаки нервного расстройства, но не обязательно достигающего стадии заболевания

**9-5 баллов** - есть предрасположенность к возникновению нервного расстройства, необходимо быть более внимательными к состоянию нервной системы ребенка

**4-0 балла** - отклонения несущественны или являются выражением возрастных, преходящих особенностей ребенка.

**Внимание! Чтобы поставить точный «диагноз», одного теста мало! Но это будет поводом обратить внимание на состояние ребёнка. Далее общаться за профессиональной помощью. Сначала - медицинской (педиатр, невролог, психотерапевт), а затем - психологической.**

Неврозы у детей лучше предупреждать, здесь важна профилактика. Как же могут помочь родители ребенку дома?

### **Рекомендации по профилактике неврозов у детей:**

- соблюдать режим дня ребенка, при необходимости ритуалы отхода ко сну (важно для многих дошкольников)
- отслеживать водно-питьевой режим, наладить сбалансированное питание
- много гулять на свежем воздухе, проветривать комнату перед сном и в течение дня
- ограничить по времени просмотр телевизора, игры в гаджетах
- не перегружать нервную систему ребенка большим количеством ярких, пусть даже эмоционально позитивных, событий
- подобрать спортивные секции, физические активности ребенка в соответствии с возрастом и его индивидуально-психологическими особенностями
- наладить теплое, доверительное общение с ребенком, разговаривать, интересоваться его делами, понимать и принимать, давать поддержку
- тактильное и эмоциональное общение. Мальчики нуждаются в «обнимашках» чаще, чем девочки
- стараться изменять поведение ребенка, а не его личность. Действия и поведение ребенка могут подлежать любой оценке, но нельзя позволять себе критиковать его личность, приписывая ему отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый» и т.д.
- стараться объективно относиться к ребенку и формировать у него здоровое отношение к себе. Не приписывать ему несуществующих качеств, не хвалить за то, что хочет видеть родитель и уж тем более не ругать за то, что он «не хочет» делать то, на что, по мнению родителей способен.
- развивать в ребенке навыки социального поведения, эмоционального интеллекта. Необходимо обучать ребенка принятым в обществе ритуалам приветствия, прощания, знакомства, не допускать игнорирования и отстранения ребенка. Учить ребенка проявлять эмоции, понимать эмоциональное состояние других. На личном примере в первую очередь.



Невроза не бывает у уверенных в себе, у подготовленных к реальной жизни, у способных нормально и достойно адаптироваться в жизни. Ребенок должен любить себя, в нем естественен некоторый эгоизм, но так же он должен любить свое окружение – маму, папу, друзей, город, природу, свои повседневные занятия и т.д.

**Задача родителей – воспитать в нем эти две способности: любить себя и любить других.**

**Национальный центр усыновления**

**Министерства образования Республики Беларусь**

**+375 17 352 97 61**

[www.nacedu.by](http://www.nacedu.by)



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР  
УСЫНОВЛЕНИЯ