**Консультация для родителей**

**«Детские неврозы»**

 Детские психозы и неврозы порой приводят взрослых в тупик, ставят в проблемные ситуации, а иногда доводят и до истерик. И тогда уже надо успокаивать не ребенка, а взрослого. В таких ситуациях дитя из «моего зайчика» превращается в кошмар для родителей.

Понять причины невроза, а тем более лечить его нельзя, если мы не знаем историю жизни ребенка, характер отношений взрослых в семье. Первое обстоятельство, способствующее возникновению невроза, - стрессовая ситуация на ранней стадии развития ребенка.

Невроз не является врожденным. Не существует передачи невроза через гены. На волнения будущей матери, состояние неопределенности, тревоги – все это сказывается неблагоприятно. Невротическое расстройство возникает вследствие непереносимого для ребенка нервно-психологического напряжения и внутреннего, неразрешимого конфликта.

Сейчас возросло значение психологических факторов, дети стали более чувствительными, впечатлительными. Сегодня во многих семьях – один ребенок, в лучшем случае – два, и они, особенно когда маленькие, гораздо больше «замкнуты» на взрослых. Матери не всегда вовремя понимают, каких они наделали бед, хотя догадываются. И в психотерапевтической помощи нуждается не только ребенок, но и мать. Некоторые отцы считают, что невроз – удел «слабаков», неврастеников, что надо только наказать ребенка - и все образуется. Важно, чтобы и отцы понимали: невроз – это не дурная привычка, серьезная болезнь. Это психическое заболевание формирующейся личности ребенка, возникшее в результате эмоциональных переживаний, с которыми ребенок не мог справиться.

Прежде всего обратим внимание на невроз страха, потому что он в какой-то степени – предпосылка к большинству других негативных состояний. Беспокойство, страхи подрывают уверенность в себе, а при неврозе самооценка, как правило , понижена.

Когда возникает такое состояние, чаще всего речь идет о страхе смерти. Он проявляется в той или иной степени у всех детей в возрасте 5-8 лет. Именно в эти годы они осознают, что человеческая жизнь не бесконечна: умирает бабушка или дедушка, или кто -то из взрослых; так или иначе, но ребенок впервые ощущает, что смерть нечто неизбежное.

Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье существует жизнерадостная эмоциональная атмосфера, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, кто умер, что с ним (ребенком) может что -нибудь случиться.

Чаще всего заболевают неврозом дети с повышенной эмоциональной чувствительностью. Но это не болезненная чувствительность. Опасность возникает лишь там, где свойственная этим детям впечатлительность сталкивается с бесчувственностью взрослых, их неуважением к особенностям ребенка, стремлением покомандовать, непоследовательностью требований. Вот тогда присущая ребенку эмоциональная чувствительность может заостриться, стать болезненной. А это уже начало невроза.

Ребенок – невротик тяжело переживает не только невозможность выразить себя, но и несоответствие общепринятым эталонам общения. Он не может быть непосредственным, настаивать на своем, а когда нужно – уступать. Он в общении скован, робок, нерешителен, не может постоять за себя.

Если в семье единственный ребенок, с ним связано много ожиданий и надежд. И от него нередко пытаются требовать того, чего ребенок не может дать. Он часто болеет, не очень выносливый, или не очень сообразительный, или еще что -то в нем не нравится. Родители не дают ему возможности побегать. Они не играют с ним, считая игру пустым времяпрепровождением: ребенок должен быть всегда серьезным. А ему просто не хочется быть вундеркиндом. И его наказывают за то, что он с неохотой относится ко всем затеям взрослых. И в результате мы получаем неврастению – болезненное перенапряжение психофизиологических возможностей ребенка. Он и не в силах отвечать завышенным требованиям окружающих и заранее считает себя неспособным справиться с любыми предстоящими трудностями. Нужно еще сказать об истерическом неврозе. Его внешние проявления знакомы всем: ребенок чрезмерно капризен, то и дело устраивает истерики, падает на пол, бьется. Но этот невроз надо отличать от патологии характера, который бывает в более старшем возрасте. Главное отличие: ребенок не хочет быть таким; он не только устраивает сцены, но и страдает от этого. Но ничего не может сделать с собой; это происходит помимо его воли.

Почему такое поведение возникает? Родители уже успели в первые два – три года избаловать ребенка. И даже не в том главная беда , что все позволено, - проблема в непоследовательном отношении к нему.(Бабушка все разрешает, отец строг чрезмерно, мать колеблется между отцом и бабушкой). В результате нервная система пусть и любимого чада не выдерживает, дает бурную эмоциональную реакцию на противоречивые требования. Однако истерический невроз возникает и в том случае, если родители не только балуют ребенка, а наоборот, уделяют ему недостаточно эмоционального внимания. Довольно часто взрослые ссорятся между собой, сбрасывают друг на друга свои проблемы. Или иногда очень любят друг друга – но так, что забывают о своем ребенке. И он в семье одинокий, покинутый человечек, у которого развивается комплекс своеобразной эмоциональной ущемленности.

Должны упомянуть и о неврозе навязчивых состояний. Что это за состояния? Скажем, навязчивый счет: ребенок без конца считает номера автобусов. Или то, что мы обозначаем словом «ритуалы»: начинает все делать строго определенным образом, например, поцеловать родных перед тем, как заснуть, повернуться определенным образом при ходьбе, постучать перед началом рисования и т.д.

Иногда появляются мешающие, а то и раздражающие тики и всевозможные навязчивые мысли на тему возможных неудач, несчастья, собственной неспособности и т.д. родители не в меру руководствуются повышенными требованиями, принципиальностью. Принципиальность качество хорошее, но здесь – требовательность ради требовательности, принцип ради принципа: вот я сказал, значит так и должно быть. И столько обязательств, предписаний: быть во всем хорошим, всегда аккуратным. А ребенку хочется побегать и попрыгать, и одежда у него не всегда чистая. Он не в силах следовать родительским канонам.

У этих детей развивается боязнь что – либо сделать не то и не так, мнительность. Появляется рационализация чувств.

Следует подчеркнуть: невроз – это принципиально обратимое состояние, он излечим.

Что нужно преодолеть родителям, чтобы помочь ребенку избавиться от невроза? Собственные недостатки характера и поведения, являющиеся отрицательным примером для детей, в том числе чрезмерная принципиальность, формализм и диктат в общении с детьми.

Непримиримые, неприязненные. Конфликтные отношения с другим родителем. Внешнее окружение очень сильно влияет на процесс становления психики ребенка, что формирует личность в будущем.

И, кстати, не стоит забывать – «как ребенка ни воспитывай, все равно он будет поход на родителей». Поэтому в первую очередь надо воспитывать себя, стремиться к жизни без невроза.

И если в семье царят взаимопонимание, доверие и тепло – это настоящее счастье.