

Психологически здоровый школьник - это школьник, у которого наблюдается сбалансированность внутренних и внешних 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.

Специальные исследования показали, что в течении последних лет около 20 % детей, поступающих в школу, имеют различные функциональные нарушения нервно-психического здоровья пограничного характера (т. е. находятся на грани нормы и болезни). По данным Института возрастной физиологии РАО, уже к концу первого класса число учащихся с нарушениями психического здоровья пограничного характера увеличивается на 60-70%. Их очень трудно выявить в дошкольный период. Родители и педагоги не считают характерные для них особенности поведения болезнью, как правило, в медицинской карте такие отклонения в здоровье не фиксируются. И только с началом обучения в школе, когда нервно-психическая и физическая нагрузка на организм ребенка резко возрастают, расстройства нервной системы приобретают выраженный характер. Такие учащиеся не могут сосредоточиться на выполнении задания, постоянно отвлекаются, плохо запоминают материал, испытывают трудности в общении с одноклассниками и педагогами. Речь идет о так называемых нервных детях, у которых уже есть невроз или вероятность им заболеть.

Такие дети отличаются повышенной возбудимостью, раздражительностью, плаксивостью. Они чрезмерно беспокойны, суетливы, драчливы, постоянно кричат, сильно возбуждаются и долго не могут успокоиться, при малейшей неудаче обижаются, плачут, пускают в ход кулаки - все поведение ребенка основывается на эмоциях. Эти ученики обычно выделяются в классе. Их называют трудными, упрямыми, неуправляемыми. Встречаются и такие, которым наоборот свойственна заторможенность деятельности, они нерешительны, неуверены в себе, испытывают страх перед новыми людьми и обстоятельствами, все делают медленно, с большим количеством ненужных движений, не успевают за темпом работы в классе, рассеяны и не собраны.

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.

Тревожными симптомами развивающегося невроза считают нарушение сна, ночные страхи, страх темноты и боязнь оставаться одному в комнате, энурез, постоянное шмыганье или хрюканье, навязчивые движения (передергивание и пожимание плечами, нервные тики) - все это свидетельствует о том, что нервная система ребенка находится в состоянии перенапряжения.

Нередко взрослые (родители, воспитатели, учителя) считают перечисленные особенности поведения результатом плохого воспитания и предъявляют повышенные требования к такому ребенку, обвиняют его в лени, неаккуратности и т. д. Это, как правило, не приводит к желаемым результатам, напротив, усугубляет состояние нервозности.

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.

*Главными и решающими факторами, определяющими возникновение невроза, являются неблагоприятные микросоциальные условия жизни и воспитания ребенка: конфликты в семье, отсутствие последовательности и единства взглядов по вопросам воспитания у родителей и других значимых для ребенка родственников; рассогласованность воспитательных позиций родителей и педагогов; недостаток любви и тепла в семейных отношениях; чрезмерные требования, не соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям ребенка; безнадзорность и заброшенность; алкоголизм родителей; сильные стрессы (развод родителей, утрата близкого человека и т. д.) неуравновешенность и нервозность самих родителей, и прежде всего мамы ребенка. **С полной уверенностью можно сказать, что у нервных родителей растут нервные дети.***

Что нужно делать, если есть признаки невроза и все основания полагать, что он разовьется? Прежде всего, не надо спешить давать ребенку «успокаивающие» таблетки. Это всегда успеется. Если причина невроза лежит в микросоциальных условиях, то сначала надо изменить характер общения с ребенком и отношение к нему в семье.

Во-первых, помните, невроз – это обратимое расстройство психического состояния человека, без искажения картины мира. Что это значит? То, что если невроз появился, от него надо избавляться и избавлять своего ребёнка. Совершенно необязательно с ним жить и мучиться! Опасность этого заболевания кроется не в его тяжести, а в отношении к нему. Большинство родителей просто не обращают внимание на первые признаки неврозов или нервных расстройств у своих детей, вторая часть если и обращает внимание, то относится достаточно поверхностно (само пройдет), и лишь незначительная часть предпринимает реальные действия для исправления положения.

Вот несколько рекомендаций родителям:

1. Постарайтесь быть более внимательным к своему ребенку, проявляйте больше любви и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него;
2. Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы. Дайте возможность ему выговориться, обсудите с ним то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребенком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в том или ином случае, помогите понять причину поступков других людей. Главное при этом – с пониманием и уважением относиться к проблемам ребенка, не считать их чем-то несерьезным, вести разговор спокойно и доверительно, а не в повышенных тонах в форме назиданий.
3. Заведите традицию беседовать с ребенком перед сном. Когда малыш уже в постели, присядьте рядом, погладьте по голове, возьмите его ладошки в свои руки и спокойно поговорите о чем-то приятном. Вспомните, например, летний отдых, смешного поросенка и т. д. Избегайте при этом бурных проявлений эмоций, не нужно, чтобы ребенок перевозбудился перед сном. Если на ребенка успокаивающе действует вода, полезны перед сном душ или ванна.
4. Никогда не высказывайте в присутствии ребенка своих опасений относительно обучения в школе, не пугайте школой. Ваша тревога и опасения обязательно передадутся ребенку, послужат причиной формирования «школьной» тревожности – устойчивого состояния тревоги и страха в отношении всего, что связано со школой и учением.
5. Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, перестают их слышать. Для начала введите один «разгрузочный» день в неделю. В этот день дайте себе слово, что не будите кричать на ребенка и ругать его, даже если он перевернет все вверх дном. Будьте с ним спокойны и выдержаны в этот день. Если получится, можно устраивать такие дни чаще, с тем чтобы постепенно отвыкнуть разговаривать с ребенком на повышенных тонах. Вы заметите, что он начинает вас «слышать», легче понимает и выполняет ваши требования.

6. Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы. Не слишком ли много вы хотите от него?. Полезно вспомнить себя в этом возрасте, «пропустить» требования к своему ребенку через собственные детские переживания. Только при этом постарайтесь быть объективными. Взрослым свойственно идеализировать свое прошлое!

7. Большое значение для лечения и профилактики неврозов имеет правильный режим дня ребенка. Здесь необходимо запомнить три важных правила:

- У ребенка должен быть полноценный сон. Длительность ночного сна должна составлять 9-10 часов.
- Ребенку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения, физическая активность, спорт
- Не позволяйте ребенку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видео игры. Кровавые боевики и фильмы-ужасы- не для вашего ребенка, их нужно полностью исключить.

Список рекомендаций можно было бы продолжить. Вероятно, главной рекомендацией в этом случае может быть следующее: больше любви и доброты в общении с ребенком, больше веры в его силы, больше терпения и выдержки, и тогда все получится. Родителям следует помнить, что здоровая нервная система-залог успешного обучения в школе. Во время учебы в школе, в жизни и взрослении трудности обязательно будут - они есть у всех, но они вполне преодолимы, если у ребенка не будет проблем с точки зрения здоровья.