**«Неврозы нашего времени у детей». Взгляд психолога.**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

В 21 веке практически каждый ребенок подвержен стрессу. Несмотря на то, что мы обладаем огромным количеством развивающих гаджетов, игр, возможностей для развития наших детей, их психо-эмоциональное состояние постоянно подвержено серьезному стрессу.

Что же такое невроз? Невроз – это функциональное обратимое расстройство нервной системы, обусловленное длительными переживаниями, сопровождающееся неустойчивым настроением, повышенной утомляемостью, чувством тревоги и вегетативными нарушениями. Невроз является психогенным заболеванием формирующейся личности, поэтому на него оказывает влияние все то, что может осложнить процесс формирования личности у детей и способствовать общему нарастанию нервно-психического напряжения у родителей. Очень важно найти истинную причину, почему так раздражает то или иное поведение: страх темноты или желание вкусно поесть. Если взрослый сам полон нереализованных страхов и желаний, почему ребенок должен быть спокойным? Учиться быть храбрым нужно вместе.

Существенные причины для возникновения невроза в детском возрасте имеют факторы: биологические, психологические и социальные.

Основное значение для развития невроза имеет психическая травма. Но только в редких случаях заболевание развивается как непосредственная реакция на какой-либо неблагоприятный психотравмирующий факт. Чаще всего причиной является длительно воздействующая ситуация и неспособность ребенка адаптироваться к ней. Самая главная причина детских неврозов – ошибки воспитания, сложные семейные отношения, а не несовершенство или несостоятельность нервной системы ребенка. Семейные неурядицы, развод родителей дети тяжело переживают, не имея возможности разрешить ситуацию.

Виды неврозов в детском возрасте: невроз страха, невроз навязчивых состояний, депрессивный невроз, истерический невроз, астенический невроз, ипохондрический невроз, невротическое заикание, невротические тики. невротические нарушения сна**,** анорексия или невротическое нарушение аппетита, невротический энурез.

*Как поступать если у ребенка невроз?*

Не заострять свое внимание на проявлениях невроза. Замечание лучше делать без слов. Когда ребенок грызет ногти, можно погладить его по руке или дать игрушку. Замечать малейшее улучшение ситуации. Не грыз ногти целый час - молодец, рука не тянется к волосам уже полдня - супер! Взрослому нужно искренне поверить, что ребенок сможет справиться с трудностями. Эта уверенность передастся и ребенку. Можно вместе перечислить успехи ребенка, рассказать, как мама или папа сама в детстве справилась с проблемой. Это укрепит самооценку и желание бороться с неврозом.

Необходимо обратиться к специалисту, если самостоятельно не справиться. Лечение детских неврозов - задача для невролога и опытного психолога. Чтобы невроз прошел, нужно найти и обезвредить источник негатива, который переполняет накопитель ребенка. Можно изменить негативную ситуацию или изменить к ней отношение ребенка. Если у ребенка много телесных, физических симптомов, нужно дополнительно показать его психиатру или врачу-психотерапевту.

Нельзя ждать, что «само пройдет». Некоторые родители склонны замалчивать проблему. Они надеются, ребенок подрастет и все как-то само решится. Да, многие из тех, кто грыз ногти или даже мочил постель в детстве, отвыкают от этого. Но сколько страданий перенес ребенок, прежде чем повзрослел! Насмешки сверстников, ругань взрослых, переживание собственной никчемности. Все это оставляет неизгладимый след в душе и может помешать успеху в жизни.

Нельзя винить себя. Другие родители злятся на себя, чувствуют никчемность и несостоятельность. Они изводят себя мыслями: «Ну почему? Я ведь хорошая мать, что ж я наделала!». Стесняются обратиться к специалисту, опасаясь, что он будет их ругать. Из-за сильных переживаний родителя невроз ребенка может усилиться еще больше.

Нельзя винить ребенка. Легко поверить, что малыш специально выдирает волосы или мочит штаны, чтобы насолить родителям. За «непослушание» и угрозу родительскому авторитету ребенка наказывают посильней, чтобы восстановить баланс сил. К неврозу добавляется обида и страх, и положение ухудшается.

*Как научить ребенка справляться с негативом*.

Есть стресс, который предотвратить нельзя. Например, смерть или болезнь близкого человека. Малыш переживает, обстановка в семье тяжелая. В душевном накопителе оказывается много негатива - можно подумать, что ребенок обречен на невроз. Но если продолжить метафору, здоровый ребенок в этой ситуации может «выдернуть пробку» и вылить всё лишнее.

Малыш может кричать и плакать. Может стать на время суетливым и неуправляемым, а может наоборот затихнуть. Взрослым важно не мешать ему проявлять эмоции, и тогда он справится сам и снова станет спокойным и веселым.

Иногда стресс у ребенка можно облегчить - научить малыша «открывать пробку» и избавляться от лишних душевных переживаний:

1. Рисовать настроение красками на большом листе бумаги. Можно нарисовать страх или злость, а потом сжечь рисунок.
2. Выйти в лес или на пустырь и просто покричать.
3. Устроить «день туалетной бумаги». Ее можно рвать, кидать, раскатывать.
4. Просто посмотреть на огонь. Лучше развести костер.
5. Поиграть с водой. Представить себе, как все печали утекают в водосток.
6. Бегать, прыгать, играть в подвижные игры, гулять. Движение - отличный способ успокоить нервы.
7. Сделать ребенку массаж.
8. Зарядиться позитивом от просмотра семейных фотографий и воспоминаний о счастливых моментах.
9. Сделать «волшебный» медальон, который «заряжается» любовью, когда мама крепко обнимает ребенка перед тем, как оставить его в саду. В медальон он жалуется, если его ругают.

**Будьте внимательны друг к другу и будьте здоровы!**