

ВСЕ НЕ ТАК

Родители часто жалуются на пассивность, медлительность детей – «он ничего не хочет», «делает всё целую вечность», «постоянно плачет». Что это – капризы, избалованность, лень? Распознать психологическое неблагополучие бывает не всегда просто.



Неврастения, или, как её ещё называют, астенический невроз – это заболевание, связанное с соматической (то есть телесной) ослабленностью. Наиболее ярко проявляется она у младших школьников, ещё только адаптирующихся к новой системе школьных требований, к повышенной ответственности, и у подростков, имеющих высокую учебную и дополнительную нагрузку, переживающих гормональные изменения, связанные с взрослением.

Узнать неврастению можно по характерным эмоциональным реакциям – раздражительности, несдержанности, гневливости – и при этом высокой эмоциональной чувствительности, плохой переносимости любого психического напряжения. Ребёнок часто расстраивается, становится мнительным. На физиологическом уровне эти переживания сопровождаются высокой утомляемостью, слабостью, вегето-сосудистой дистонией, расстройствами сна, сниженным аппетитом. У маленьких детей может появиться двигательная расторможенность, неусидчивость, «лишние» движения. Усталость бывает настолько сильной, что ребёнок просто валится с ног, у него не остаётся сил на любимые занятия. Успехи в школе при этом заметно снижаются.

Но, конечно, физическое переутомление или высокая умственная нагрузка сами по себе обычно не приводят к неврозу, они только способствуют его появлению при наличии психотравмирующего воздействия. Причинами неврастения обычно становятся:

- длительные или частые конфликты в семье;

- жёсткий и требовательный стиль воспитания;

- психологическая травма;

- слишком высокая нагрузка, которую ребёнок получает при обучении в специализированных школах с различными «уклонами», в одной или сразу двух школах дополнительного образования – музыкальной, художественной или спортивной. Конкурентная школьная среда порождает требования, которые могут превосходить реальные возможности ученика. При этом важно помнить, что завышенные требования чреватые не только чрезмерной утомляемостью, но и психологической травматизацией. Желая, чтобы ребёнок «добился чего-то в жизни» или «был самым умным», родители настолько завышают планку, не считаясь с его возрастом и состоянием, что у него не остается ни малейшего шанса удовлетворить амбиции взрослых. Астенический невроз часто встречается у детей с завышенной самооценкой и большими притязаниями. Вступая в противоречия с реальностью, ребёнок приобретает внутренний конфликт, который сложно разрешить самостоятельно, особенно если окружение – семья, школа, социум в целом – постоянно раздувают конкуренцию «взрослыми» социальными играми.

Практически всегда неврастении сопутствует соматическая ослабленность, вегетативные расстройства, в том числе после острых и хронических заболеваний. Клиническими проявлениями могут стать нарушения кожных покровов – изменение их цвета, сосудистого рисунка, кожа может стать очень сухая или, наоборот, всегда влажная. Нередки нарушения сна, голов-

ные боли, боли в области сердца. Ребёнок может жаловаться на покалывания в области грудной клетки, сердцебиение, онемение конечностей, другие неприятные ощущения. Головные боли могут усиливаться при умственном напряжении, резком осве-

стоит ли ради этих планов лишать чадо радостного, полноценного детства? Пересмотрите свои требования, приведите их в большее соответствие с возрастными – физическими, эмоциональными и интеллектуальными возможностями ребёнка.

Отличительный признак неврастении – быстрое истощение после обычной умственной или физической нагрузки, после выполнения простых ежедневных действий

щении, при включённых телевизоре, радио, в шумной обстановке. Другое нередкое явление при неврастении – расстройство желудочно-кишечного тракта. Многим родителям знакомы ситуации, когда у сына или дочери «на ровном месте», а чаще перед школой, схватывает живот, начинается тошнота, может случиться рвота, снижается аппетит, а отношение к еде в целом становится очень избирательным. Нередко нарушается сон – ребёнку становится сложно засыпать, он вздрагивает во сне, часто просыпается. Такие особенности сна, конечно, не всегда свидетельствуют именно о его нарушении. Главным критерием в таком случае станет состояние школьника при пробуждении: вялость, усталость свидетельствуют о том, что сон не выполнил своей главной задачи – не обеспечил отдыха организму.

Как же помочь ребёнку, если неврастения уже налицо? В первую очередь, снизить нагрузки. Да, при этом придётся поступиться родительскими амбициями. Но что важнее – здоровье наших детей или наши планы и ожидания?

Чтобы снять высокое напряжение, накопившуюся усталость в организме, можно взять за правило принимать теплые ванны на ночь, для взрослых школьников – контрастный душ утром. Очень полезны прогулки на свежем воздухе, соблюдение стабильного режима дня (у организма есть свои биоритмы, их нужно поддерживать), длительный, полноценный сон. Качество и продолжительность сна лучше корректировать не медикаментами, а режимными мероприятиями – проследите, чтобы перед сном были исключены любые возбуждающие занятия, особенно просмотр телевизора. Лучше совершите все вместе небольшую прогулку.

Одновременно с соблюдением этих режимных и поддерживающих условий необходимо обратить внимание на эмоциональное состояние ребёнка – какие чувства, переживания приходится ему подавлять? С какими травмирующими событиями ему сложно справиться? В какой ситуации ему может не хватать поддержки семьи?

Людмила ЗАХИРИНА,
клинический психолог