

Внимание, невроз!

Разговор первый: о причинах

За последние десятилетия количество нервных заболеваний постоянно увеличивается как среди взрослых, так и среди детей. Современные родители нуждаются, прежде всего, в понимании причин развития детского невроза, так как без этого не может быть ни его предупреждения, ни преодоления заболевания.



Одна из причин невроза - это подавление темперамента в процессе воспитания.

Природа запрограммировала человека на определенный стиль поведения, обусловленный темпераментом. Действуя согласно своему темпераменту, ребенок эффективнее адаптируется, преодолевает трудности, действуя вопреки темпераменту, он поступает противоестественно. При подавлении темперамента и обострении инстинкта.

В процессе воспитания родители неосознанно нередко подавляют темперамент, обостряя инстинкт самосохранения, и вызывая тревожность, подавленность и неуверенность ребенка в себе. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки и обиды. Он не справляется с задачей в игре, с поручением, он быстро становится замкнутым или тревожно-общительным.

Еще одной причиной невроза становятся неосознаваемые установки.

Сферу неосознаваемого составляют все впечатления человека, воспринятые им без участия сознания через органы чувств, а также осознанная информация, которая за неактуальностью вытесняется в область бессознательного. Все, что ушло в детстве в неосознанное, влияет на поступки и поведение человека всю жизнь. Если обижать ребенка, он не будет помнить, как это было, но в отношении обижавшего его родителя будет испытывать недоверие и напряжение.

Все эмоционально пережитое в детстве, собственный жизненный опыт, внушенные родителями нормы поведения - это довлеющие над ребенком установки. Пережил ли ребенок боль, страх чего-либо, унижение - у него возникнет установка избегать подобного. Человек, обрастая установками с детства, даже осознавая проблему, испытывает при ее разрешении сильное давление установок.

Установки могут быть гармоничными и противоречивыми. Внутренние противоречия вызывают внутренний конфликт личности, приводящий к неврозу.

Внутренние конфликты у детей возникают с момента постижения понятий "можно" и "нельзя", "хочу" и "нельзя". Внутренний конфликт - это всегда проблема выбора между желаниями и реальностью, между удовлетворением запретного желания и наказанием за это, между двумя взаимоисключающими друг друга желаниями.

Внутренний конфликт может быть вызван несколькими факторами, например, борьбой установок.

В этом случае одна установка подвигает вперед, к борьбе и достижению цели, а другая, предписывает уступчивость и пассивность.

Внутренний конфликт может быть вызван борьбой установок с темпераментом. По темпераменту ребенок на обиду хочет ответить дракой. Но установка "нельзя", "накажут", заставляет его уступить обидчику, подавить в себе эмоцию гнева, смириться с несправедливостью. При подавлении темперамента установками

возникает конфликт отказа от темперамента с потребностью самосохранения. Если конфликт решается в пользу сохранения темперамента (индивидуальности и достоинства), ребенок испытывает тревогу и страх наказания и осуждения. Если ребенок вбирает не темперамент, а безопасность - он страдает от чувства унижения и стыда.

К развитию невроза может привести острая психическая травма.

Происходит это, если ситуация потрясает ребенка до такой степени, что мгновенно меняет его, подавляя темперамент, изменяя незрелый характер, приводя к острому чувству несостоятельности. Психическая травма не всегда очевидна, особенно у детей, поскольку у ребенка свой внутренний мир, с ограниченным жизненным опытом и напряженными переживаниями. Обычная для взрослого ситуация на улице, например потасовка подростков, может вызвать у ребенка шок, а наоборот трагическая ситуация останется им не понятой. Для того чтобы излечить невроз, необходимо установить наличие психической травмы и выяснить ее истинные причины.



Возвращаясь мысленно к изложенному материалу, Вы наверняка испытываете сложные чувства и задаетесь вопросом: возможно ли избежать всех факторов, способных привести к развитию невроза, что делать, когда признаки невроза уже налицо, как помочь своему ребенку?

Следующий разговор о нескольких простых советах:

- Начните с себя, если Вы сами страдаете от невроза, Вам не удастся воспитать здоровую личность.
- Не пугайтесь, не паникуйте и не отгораживайтесь от проблемы (а значит и от ребенка), если понимаете, что он страдает от невроза.
- Будьте бережны и осторожны в своих взаимоотношениях с сыном или дочерью и нечего не предпринимайте без профессиональной консультации.
- Не прибегайте самостоятельно к лекарственной терапии потому, что можете добиться только внешней сглаженности симптомов, без изменения структуры заболевания, а то и с ухудшением его.
- Не руководствуйтесь советами "знающих доброжелателей", потому что, как любое заболевание, невроз нуждается в лечении специалиста.
- Не ставьте самостоятельно ребенку диагноз, если его поведение возбуждено или подавлено и не соответствует вашим желаниям, поскольку можете искусственно ввести своего здорового малыша в невротичное состояние.

*Педагог-психолог:
Караева Самира Самедовна*