The background is a watercolor illustration of a mountain range. The sky is painted in soft, blended shades of pink, orange, and yellow, suggesting a sunrise or sunset. The mountains are rendered in various tones of purple, blue, and red, with some peaks appearing snow-capped. The overall style is soft and artistic. A semi-transparent grey rectangular box with a thin black border is centered on the page, containing the title and author information.

# **Как уберечь ребенка от неврозов**

**Клинический психолог  
Евтехова Т.М.**

## Терминология:

\* Невроз – обратимое пограничное психическое расстройство, вызванное психотравмирующими факторами, протекающее с осознанием больным факта своей болезни, без нарушения отражения реального мира и проявляющееся в основном эмоциональными (психическими) и соматовегетативными (телесными) проявлениями.

\* Невротические расстройства – большая разнородная группа преходящих функциональных расстройств, обусловленных острыми или хроническими психологическими травмами.

\* Невроз – это состояние, обусловленное в большинстве случаев длительными, тяжело переживаемыми стрессовыми ситуациями, которые срывая психологическую адаптацию, вызывают истощение нервной системы (сочетание раздражительности и повышенной утомляемости), тревогу и вегетативные нарушения (потливость, сердцебиение, нарушение работы желудка и др.).

# Симптоматика. На что влияет невроз.

**\*Клиническая симптоматика отличается крайним разнообразием: всегда наблюдаются дезадаптация, ограничительное поведение, нарушения настроения, собственно невротические симптомы (тревога, астения, фобии, obsессии-навязчивые состояния) и соматовегетативные нарушения (головные боли, головокружения, слабость, чувство неустойчивости, дрожание конечностей, подергивания мышц, мышечные судороги, учащение пульса, боли и неприятные ощущения в груди, повышение или понижение артериального давления, чувство холода или жара, ощущение удушья, нехватки воздуха или неполноты вдоха, зевота, нарушения аппетита, учащенное мочеиспускание, боли, зуд и неприятные ощущения в промежности, потливость, ознобы и незначительное беспричинное повышение температуры и пр.).**

***\*Имеют тенденцию к затяжному течению; существенно ухудшают качество жизни больных, негативно влияют на их эмоциональное состояние, ограничивают возможности профессиональной реализации и построения благополучных личных отношений.***

## **Симптоматика:**

- \*тревожность;**
- \*ранимость, повышенная чувствительность;**
- \*бессонница, поверхностный сон, чувство «разбитости» по утрам;**
- \*раздражительность;**
- \*навязчивые мысли, переживания;**
- \*повышенная утомляемость;**
- \*заикленность на своих переживаниях;**
- \*сложность концентрации внимания, трудности в запоминании новой информации;**
- \*вегетативные нарушения: сердцебиение, потливость, колебания артериального давления, нарушение моторики кишечника (запоры, понос), желудка, затруднение дыхания и др.;**
- \*гиперактивность (как компенсация!!!);**
- \*нарушение либидо.**



**1. Невроз страха (тревоги).** Проявляется появлением приступообразно возникающего (часто в момент засыпания) страха, иногда сопровождающегося галлюцинациями. В зависимости от возраста содержание страха может быть разным.

**В дошкольном возрасте** чаще возникает страх темноты, боязнь остаться одному в комнате, персонажа сказки или просмотренного фильма. Иногда малыш боится появления придуманного родителями (с воспитательной целью) мифического существа: черного мага, злой феи, «бабая» и др.

**В младшем школьном возрасте** может возникать страх школы со строгим учителем, дисциплиной, «плохими» оценками.

В этом случае ребенок может убежать из школы (иногда даже из дома).

*Заболевание проявляется пониженным настроением, иногда – дневным энурезом. Чаще этот вид невроза развивается у детей, не посещавших детский сад в дошкольном возрасте.*

**2. Невроз навязчивых состояний: в виде произвольных движений: шмыгание носом, мигание, вздрагивание, наморщивание переносицы, топание ногами, похлопывание кистями по столу, покашливание или разного рода тики.**

**Тики (подергивания) возникают обычно при эмоциональном напряжении.**

**Фобический невроз выражается в навязчивой боязни замкнутого пространства, колющих предметов, загрязнения.**

**У детей постарше могут отмечаться навязчивые страхи болезни, смерти, устных ответов в школе и т.д.**

**Иногда у детей возникают навязчивые представления или мысли, противоречащие моральным принципам и воспитанию ребенка, что доставляет ему негативные переживания и тревогу.**

**3. Депрессивный невроз более характерен для подросткового возраста.**

**Его проявлениями являются подавленное настроение, слезливость, заниженная самооценка; скудная мимика, тихая речь, грустное выражение лица, нарушение сна (бессонница), ухудшение аппетита и сниженная активность, стремление пребывать в одиночестве создают более полную картину поведения такого ребенка.**

**4. Истерический невроз более характерен для детей дошкольного возраста. Проявлениями этого состояния являются падения на пол с криком и воплями, ударами головой или конечностями о пол или другую твердую поверхность.**

**Реже встречаются аффективные респираторные приступы (мнимого удушья) при отказе в каком-либо требовании ребенка или при его наказании.**

**Крайне редко у подростков могут возникать сенсорные истерические расстройства: повышение или понижение чувствительности кожи или слизистых и даже истерическая слепота.**

**5. Астенический невроз, или неврастения, также более характерна для детей школьного возраста и подростков. Провоцируют проявления неврастении чрезмерные нагрузки школьной программы и дополнительных занятий, чаще проявляется у физически ослабленных детей.**

**Клиническими проявлениями являются плаксивость, раздражительность, плохой аппетит и нарушения сна, повышенная утомляемость, неусидчивость.**

**6. Ипохондрический невроз также более характерен для подросткового возраста. Проявлениями этого состояния является чрезмерная озабоченность состоянием своего здоровья, необоснованный страх возникновения различных заболеваний.**



**7. Невротические тики также более характерны для мальчиков. Причиной возникновения может стать как психический фактор, так и некоторые заболевания: например, такие заболевания, как хронический блефарит, конъюнктивит вызовут и зафиксируют привычку необоснованно часто тереть глаза или мигать, а частые воспаления верхних дыхательных путей сделают привычными покашливание или «хрюкающие» звуки через нос.**

**Эти однотипные действия и движения могут носить навязчивый характер или просто стать привычными, не вызывающими у ребенка чувства напряжения и скованности. Чаще возникают невротиические тики в возрасте с 5 до 12 лет. Обычно преобладают тики в мышцах лица, плечевого пояса, шеи, респираторные тики. Часто они сочетаются с энурезом и заиканием.**

**8. Невротическое заикание чаще возникает у мальчиков в период развития речи: ее становления или формирования фразовой речи (с 2 до 5 лет).**

**Провоцируют его появление сильный испуг, острые или хронические психические травмы (разлука с родителями, скандалы в семье и др.).**

**Но причиной может стать и информационная перегрузка при форсировании родителями интеллектуального или речевого развития малыша.**

**9. Невротические нарушения сна проявляются у детей такими симптомами: трудности при засыпании, тревожный, беспокойный сон с пробуждениями, ночные страхи и кошмарные сновидения, лунатизм, разговор во сне. Хождение и разговор во сне связаны с характером сновидений.**

**Этот вид невроза чаще наблюдается у деток в дошкольном и младшем школьном возрасте. Причины его до конца не изучены.**

**10. Анорексия, или невротическое нарушение аппетита, более характерно для раннего и дошкольного возраста.**

**Непосредственной причиной может быть перекармливание, настойчивая попытка матери насильно накормить ребенка или совпадение с кормлением какого-либо неприятного события (резкий окрик, семейный скандал, испуг и др.).**

**Невроз может проявляться отказом принимать любую пищу или избирательный вид продуктов, медлительность во время приема пищи, длительное пережевывание, срыгивание или обильная рвота, снижение настроения, капризы и плаксивость во время приема пищи.**

**Характерен и для подростков. Которые фиксируют свое внимание на «некрасивой» фигуре, мнимой полноте.**

**11. Невротический энкопрез – непроизвольное, без позыва на дефекацию, выделение испражнений (без поражения кишечника и спинного мозга). Наблюдается в 10 раз реже, чем энурез. Страдают этим видом невроза чаще мальчики младшего школьного возраста. Механизм развития до конца не изучен.**

**Причиной чаще является слишком строгие воспитательные меры к ребенку и семейные конфликты. Обычно сочетается с плаксивостью, раздражительностью, а часто и с невротическим энурезом.**

12. Невротический энурез – неосознанное мочеиспускание (чаще ночью). Ночное недержание мочи чаще отмечается у детей с тревожными чертами характера.

Имеют значение психотравмирующие факторы и наследственная предрасположенность. Физические и психологические наказания еще больше усугубляют проявления.

К началу школьного возраста ребенка мучают переживания своего недостатка, занижается самооценка, ожидание ночного мочеиспускания приводит к нарушению сна.

Обычно проявляются и другие невротические симптомы: раздражительность, плаксивость, тики, фобии.

13. Привычные патологические действия: обкусывание ногтей, сосание пальцев, раздражение руками половых органов, выдергивание волос и ритмичные раскачивание туловища или отдельных частей тела во время засыпания. Чаще проявляется у детей до 2-летнего возраста, но может зафиксироваться и проявляться и в старшем возрасте.

**Как проявляется невроз:**

**При неврозах меняется характер и поведение детей.**

- **плаксивость и чрезмерная чувствительность к стрессовой ситуации: даже на незначительные психотравмирующие события ребенок реагирует агрессией или отчаянием;**
- **тревожно-мнительный характер, легкая ранимость и обидчивость;**
- **зацикленность на конфликтной ситуации;**
- **снижение памяти и внимания, интеллектуальных способностей;**
- **повышенная непереносимость громких звуков и яркого света;**
- **трудное засыпание, поверхностный, тревожный сон и сонливость утром;**
- **повышенная потливость, учащенное сердцебиение, колебания кровяного давления.**



# Невроз – защитная реакция организма

**\*Невротические расстройства возникают вследствие глубинного психологического конфликта, препятствующего удовлетворению важных потребностей или представляющего непреодолимую угрозу для будущего пациента.**

**\*Карен Хорни: «противоречие между различными защитными механизмами, призванными оберегать пациента от унижений, пренебрежения, агрессии, тотального контроля и других воздействий, нарушающих естественные фундаментальные права любого человека».**

# Причины возникновения неврозов:

**\*Решающий фактор в возникновении неврозов - постоянное переутомление.**

**Оно развивается в результате изнурительной работы, хронического стресса (длительные конфликтные отношения, постоянные неудачи, некомфортные условия проживания, отсутствие полноценного отдыха).**

**\*Способствующими факторами для возникновения невроза являются различные заболевания, снижающие приспособительные возможности человеческого организма.**

**\*Наличие отрицательных установок и мыслей, низкая самооценка; неправильная оценка множества ситуаций.**

## Предрасполагающие факторы к возникновению неврозов:

\* Психологические особенности: неврозы чаще возникают у чрезмерно чувствительных, эмоциональных, впечатлительных пациентов, обладающих богатым воображением и хорошо развитым образным мышлением, либо у психологически ригидных больных, которые плохо осознают свои чувства и тяжело переживают любые жизненные изменения.

\* Большое значение имеют неблагоприятные условия воспитания: пренебрежение, отвержение и невнимание к нуждам ребенка, чрезмерная опека, попустительство, склонность родителей создавать из ребенка кумира, противоречивое воспитание и т. д.

\* Биологические факторы, в частности – индивидуальный уровень нейромедиаторов в головном мозге. Нерезко выраженная аномалия оказывается «точкой уязвимости» при стрессе, провоцирует нарушения интегративной деятельности мозга. При развитии невроза нейротрансмиттерная дисфункция нарастает, что обуславливает дальнейшее ухудшение состояния больного.

## **Предрасполагающие факторы к возникновению неврозов:**

**\* Психологические травмы - это чувственное отражение в сознании ребенка каких-либо значащих для него событий, оказывающих на него угнетающее, беспокоящее, то есть отрицательное действие. Для разных детей травмирующие ситуации могут быть разными.**

**Не всегда психотравма является масштабной. Чем больше ребенок предрасположен к развитию невроза в силу наличия различных способствующих этому факторов, тем меньшая психотравма окажется достаточной для появления невроза.**

**В таких случаях самая незначительная конфликтная ситуация может спровоцировать проявления невроза: резкий сигнал автомобиля, несправедливость со стороны учителя, лай собаки и др.**

**\*Характер психотравмы, способной вызвать невроз, зависит и от возраста детей.**

**Для малыша в 1,5-2 года достаточно травмирующей будет разлука**

**с мамой при посещении детских яслей и проблемы с адаптацией**

**в новой обстановке.**

**Наиболее уязвимый возраст – 2, 3, 5, 7 лет.**

**Средний возраст начала невротических проявлений – 5 лет для мальчиков и 5-6 лет для девочек.**

***Психотравма, полученная в раннем возрасте, может зафиксироваться на длительный срок: ребенок, которого не успели единственный раз своевременно забрать из детского сада, с большой неохотой может выходить из дома и в подростковом возрасте.***



## **\*Как детские неврозы связаны с проблемами в семье?**

**-Особого внимания заслуживают дети с яркой выраженностью «Я». Из-за своей эмоциональной чувствительности они испытывают повышенную потребность в любви и внимании близких людей, эмоциональной окраске отношений с ними. При неудовлетворении этой потребности у детей появляется страх одиночества и эмоциональной изоляции.**

**Такие дети рано проявляют чувство собственного достоинства, самостоятельность в поступках и действиях, выражении собственного мнения. Они не терпят диктата и ограничения своих действий, чрезмерной опеки и контроля с первых лет жизни.**

**Их протест и противостояние таким отношениям родители воспринимают как упрямство и пытаются бороться с ним путем наказаний и ограничений, чем и способствуют развитию невроза.**

**-Дети, находящиеся в сложной жизненной ситуации: детский дом, семьи алкоголиков.**

**-Особенности воспитания часто болеющих детей.**

## К 6—7 годам происходят существенные изменения в межполушарном взаимодействии

Толчком к активизации левого полушария считается появление у ребенка *осознания себя*.

В два года, максимально выражено упрямство. Это следствие активизации работы левого полушария и временного «оттеснения» правого, что проявляется в негативизме, в некотором замедлении восприятия и переработки поступающей извне информации (функция правого полушария).

Что отмечает при этом взрослый в ребенке?

Медлительность, «копание» на одном месте, отрицательное отношение ко всему, что не совпадает с только что возникающим представлением о себе. Поскольку у мальчиков процесс разделения функций идет сравнительно быстрее, чем у девочек, то и упрямство у них в этом возрасте заметнее.

**Поэтому два года — неподходящее время для борьбы с упрямством, поскольку оно имеет не только психологические, но и физиологические корни.**

Лучше обеспечить ребенку сброс негативных чувств через игру, эмоциональную и двигательную разрядку.

Таким образом, можно предотвратить дальнейшее, уже искусственно вызванное торможение правого полушария — ведущего в этом возрасте, а значит и возникновение невроза.

До школы недопустимо раннее обучение тех детей, которые имели задержку в развитии речи в первые годы жизни или сейчас не выговаривают отчетливо ряд звуков.

Это означает, что у них по-прежнему доминирует правое, неречевое полушарие. Преждевременные повышенные требования могут привести к заиканию и неврозу.

Правополушарные дети решают арифметические задачи не с помощью выявления принципиального ключа, а каждый раз очень конкретно и индивидуально, с использованием бытовых ассоциаций. Эти особенности детского мышления необходимо использовать при обучении.

Но школа усматривает одну из главных задач как раз в развитии и тренировке логического мышления, поэтому все усилия педагогов направлены на стимуляцию левополушарных возможностей.

Свойство детского ума воспринимать все конкретно, буквально, неумение подняться над ситуацией и понять ее общий, абстрактный или переносный смысл — одна из основных особенностей детского мышления.

Наиболее ярко она проявляется при изучении таких абстрактных школьных дисциплин, как математика или грамматика.

## Роль правого полушария в развитии творчества

Многие жизненные противоречия могут восприниматься человеком как непреодолимые только потому, что у него доминирует левое полушарие в мыслительном процессе, обеспечивая однозначное, линейное восприятие мира. При таком восприятии какое-либо действие или отношение автоматически исключает другое, противоположное ему.

И вот вам печальный результат: конфликт между различными потребностями кажется неразрешимым, что приводит к невротическим расстройствам.

Чтобы сформировать установки на логическое восприятие мира, требуется высокая активность мозговых систем, поскольку в детстве исходные преимущества на стороне образного мышления. Однако вся современная система образования нацелена именно на развитие формально-логического мышления, на овладение способами построения однозначного контекста.

Парадокс: чем больше усилий приложено в процессе воспитания к доминированию логико-знакового мышления, тем больше усилий потребуется в дальнейшем для преодоления его ограниченности. Иными словами, для того чтобы раскрепостить образное мышление и высвободить творческие силы, надо заняться переделкой того, что было заложено в детстве.

А перевоспитывать, как известно, сложнее, чем воспитывать.

**Сейчас практикуется обучение детей с шести лет. Однако традиционный левополушарный характер обучения не дает возможности проявиться творческим, интуитивным началам ребенка, постижению знаний через интерес, увлечение, самостоятельный поиск решений.**

**Как результат перевозбуждения, перегрузки левого полушария, появляются повышенная утомляемость, отвлекаемость и забывчивость. И как следствие недостаточной активности (торможения) ведущего правого полушария — раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения.**

**В результате — неврастения, наиболее распространенный невроз. Помочь детям, больным неврастением, можно, если уменьшить перегрузку левого полушария и эмоционально активизировать работу ведущего, но приторможенного правого полушария. При этом будет постепенно восстановлен нормальный физиологический баланс в работе головного мозга.**



*Помощь же должна выражаться в психологической разгрузке.*

*Детям необходимы яркие впечатления и увлечения, положительные эмоции и возврат к чувству радости жизни. Только так можно помочь детям, страдающим неврозом страха.*

Таким образом, при всех неврозах происходят нарушения межполушарного взаимодействия.

Известно, что возникновению неврозов способствует «левополушарный» акцент в обучении.

Происходит чрезмерная стимуляция еще не свойственных детям функций левого полушария при торможении функций правого полушария.

По мнению ученых, при возникновении у детей невротических расстройств родители и педагоги расценивают их как отсутствие волевой (сознательной) регуляции поведения и усиливают моральные требования. Именно тогда ребенок перестает усваивать не только требования, но и всю знаковую информацию: «не слышит», «не видит», «копается», постоянно испытывает усталость. Это вступает в действие защитная функция правого полушария, не допускающего осознания неприемлемых для него переживаний.

## Особенности сенсорного восприятия

Часто ученики во время общения с учителем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна. Глаза в сторону — снижение интереса к учителю и его информации. **Учитель, пытаясь вернуть внимание ученика, ускоряет темп и громкость речи.**

Ученик же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данный момент он не воспринимает речь учителя.

Более того, ускорение речи учителя воспринимается учеником как агрессия по отношению к нему — возникают раздражение и защитная реакция.

**Если во время разговора глаза ученика уходят в сторону, сделайте паузу.**

Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

## **Для ребенка очень важно, имеет ли оценка личностный смысл**

Слово **«молодец»** для мальчиков более значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга. Особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий — повышение уровня функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, так как у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать другие положительные оценки, имеющие более сильный эмоциональный компонент, например **«умница»**.

## **Лечение неврозов:**

**\*Основной метод лечения - психотерапия.**

**Цель терапии – выявление осознанных и бессознательных механизмов адаптации и их последующая коррекция.**

**\*При необходимости психотерапию проводят на фоне медикаментозной поддержки. В зависимости от имеющихся симптомов используют транквилизаторы, антидепрессанты и нейролептики.**

**\*Назначают общеукрепляющее лечение: лечебную физкультуру, массаж, прием витаминов и микроэлементов.**

**\*Большое значение имеет изменение образа жизни: соблюдение режима труда и отдыха, умеренные физические нагрузки, пребывание на свежем воздухе, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек. Иногда требуется смена деятельности.**

**Лечение невротозов:**

**\*Далеко не всегда невротоз имеет завершенный вид и поддается однозначному определению. В этом его коварство!**

**Упущенные из внимания начальные этапы невротизации грозят ухудшением состояния и закреплением невротических явлений (симптомов), а также формированием особенно сложного для исцеления невротического характера (невротоз навязчивых состояний). Профессиональная психологическая помощь полезна на всех этапах невротизации.**

*При своевременном начале лечения прогноз благоприятный. Симптомы исчезают, больные возвращаются к нормальной жизни, однако при тяжелых стрессах возможны рецидивы. При позднем обращении и несоблюдении рекомендаций врача отмечается тенденция к затяжному течению.*



**Для детей при лечении невроза основным лекарством является благоприятный климат в семье без ссор и конфликтов.**

**Смех, радость, ощущение счастья сотрут имеющиеся стереотипы.**

**Нельзя родителям пускать процесс на самотек.**

**Неврозы надо лечить любовью и смехом.**

**Чем чаще будет смеяться ребенок, тем успешнее и быстрее будет лечение.**

**Причина невроза – в семье. В вопросах воспитания ребенка взрослым членам семьи следует прийти к разумному общему мнению.**

**Это не значит, что следует потакать всем прихотям ребенка или предоставлять ему чрезмерную свободу действий.**

**Но неправильным будет и неограниченный диктат и лишение всяческой самостоятельности, гиперопека и давление родительским авторитетом, контроль за каждым шагом ребенка.**

**Такое воспитание порождает замкнутость и абсолютную безволеность – а это тоже проявление невроза. Следует найти золотую середину.**

**Получили заслуженное признание методы лечения детских неврозов с помощью музыкальной терапии, лечение при помощи животных (дельфинов, лошадей, рыбок и т.д.).**

## **Вредны:**

- \* паника родителей по поводу малейшего заболевания ребенка;**

- \* полное равнодушие, невнимание к ребенку и его проблемам;**

- \* родительская жестокость, вызывающая постоянное чувство страха;**

- \* культивирование у любимого чада его исключительности, предсказание успехов и звездного будущего (иногда такие дети обречены на многочасовые занятия, не имея возможности общения со сверстниками и развлечений).**

**В этих условиях зачастую у ребенка развивается истерический невроз.**

## **Профилактика неврозов:**

**\* Во избежание детских неврозов родители еще до рождения ребенка должны предпринять следующие меры: консультация психотерапевта, избегание будущей мамой стрессов и неблагоприятных воздействий, пренатальное обучение и главное – настрой на успешные роды.**

**\* Малыш должен быть долгожданным, чтобы не стать помехой для родителей. Очень важно принять ребенка в семью, независимо от того, какого он пола. В первые годы жизни ребенка необходимо посвятить достаточно времени его воспитанию и уходу за ним, не отдавая его в ясли или на чье-то попечение, ведь в этот период у ребенка развиваются эмоции и способности к человеческим контактам.**

**\* Ликвидировать источники психической травматизации - конфликт в детском саду или школе, внутрисемейный конфликт, неблагоприятную оценку какого-то вида деятельности ребенка.**

## **Профилактика неврозов:**

**\*Правильное воспитание детей, в процессе которого ребенок находится в состоянии эмоционального комфорта и безопасности. Это возможно при условиях постоянной поддержки, привязанности в семье, теплых отношений с родителями, в семье, где отсутствуют ссоры, угрозы, выяснение отношений и конфликты между родителями, а также эмоциональный шантаж.**

**\*Родители должны быть готовы правильно воспринять дезадаптивные формы поведения ребенка и отнестись к ним с пониманием, разговаривая с ребенком не раздраженно, а доброжелательно, пытаясь ненавязчиво объяснить ему, что надо делать, чтобы от этих проблем избавиться. Каждый из родителей для ребенка – лучший целитель и педагог.**

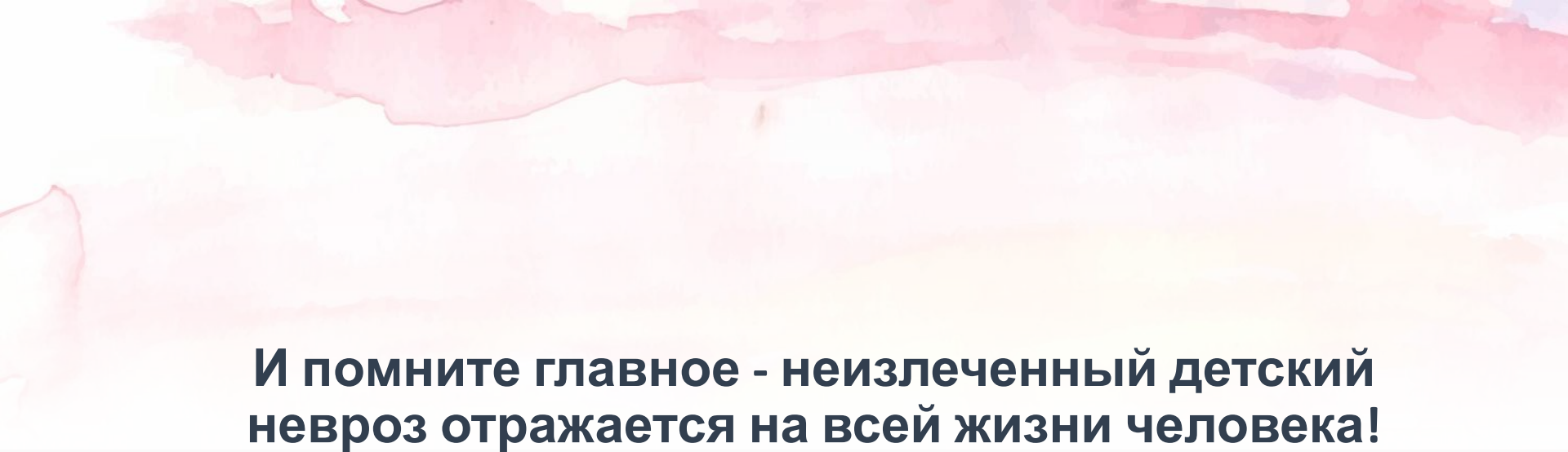
**\*Компенсировать негативное воздействие внешней среды и даже нейтрализовать его, создав благоприятный эмоциональный фон дома, где ребенок всегда будет чувствовать себя под защитой «семейной крепости».**

**\*С детства развивать в ребенке выдержку, настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности, преданность высоким идеалам.**

## **Профилактика неврозов:**

- \* Не допускать вседозволенности в процессе воспитания, ведь существует риск воспитать избалованного и эгоистичного ребенка, не считающегося с мнением других, который может не выдержать в условиях, где нужна будет большая выдержка.**
- \* Хвалить своего ребенка, но не захваливать, чтобы не развить в нем тщеславие и чувство превосходства над другими. Ребенок, привыкший к похвалам, подвержен нервному срыву под влиянием неудач.**
- \* Родители должны часто играть с детьми, сочувствовать их переживаниям, не подавляя инициативность ребенка и не требуя чрезмерного послушания.**
- \* Правильный образ жизни ребенка: правильное питание, которое обеспечивает поступление в организм всех питательных веществ, необходимых для нормального функционирования нервной системы; правильный режим сна и регулирование физической и психической нагрузки на протяжении дня; своевременное лечение острых и хронических заболеваний, травм мозга; занятие спортом и борьба с вредными привычками.**
- \* Правильное трудовое воспитание и регулирование физических и нервно-психических нагрузок.**





**И помните главное - неизлеченный детский  
невроз отражается на всей жизни человека!**

**Поэтому очень важно уделить внимание  
профилактике данного заболевания, чтобы  
избежать плачевных последствий в будущем!**

**Берегите детей и будьте здоровы!**