

ЕСЛИ ЭТО НЕВРОЗ

Для любой мамы здоровье ребёнка – святое. Простыл? Сразу же начинаем лечить. Болит голова, живот или ноги сводит – идём к врачам. Но есть моменты, которые родители не воспринимают как нечто серьёзное, а списывают на дурные привычки или поведение: «Опять грызёшь ногти?» - в сотый раз повторяют они. Или вот ещё: «Снова тройка? Ты что, не мог нормально ответить, ведь выучил всё прекрасно, сколько можно дрожать, как первоклашка?»

И таких примеров в жизни наших детей можно привести довольно много. Но большинство мам и пап не подозревают, что дело вовсе не в дурных привычках, плохом воспитании или робком характере ребёнка. Причина – в невротических нарушениях или, иначе говоря, неврозе у школьника.

Так что же такое невроз? Самый короткий ответ – нервно – психическое расстройство. Если подробнее, это состояние, когда у ребёнка возникает какая-то серьёзная психологическая проблема. Чаще всего её вызывает стресс. Однако не стоит сильно пугаться.

Если вовремя принять меры, проблема быстро решается. Но когда не удаётся быстро разрешить ситуацию, накапливаются растерянность, напряжение, тревога. Если не принять мер, состояние здоровья ребёнка ухудшается.

ПЯТЬ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ

Можно ли застраховать школьника от невротических расстройств? Нужно! Техника безопасности включает в себя простые и доступные правила.

1. Семья и дом должны быть, по возможности, гаванью спокойствия. Это тыл, где ребёнок успокаивает нервную систему. Старайтесь предотвращать конфликты, но если они всё-таки происходят, учитесь решать их конструктивно и не на горячую голову, в сердцах выплёскивая обвинения и обиды.
2. Уважайте личность ребёнка. Семья – не армия, где старший по званию отдаёт приказы, которые не обсуждаются, а безоговорочно выполняются. Чем раньше вы станете относиться к дочери или сыну как к равному, как к другу, тем более доверительными будут ваши отношения. А это очень важно для психического равновесия.
3. Соизмеряйте требования с реальными возможностями и способностями школьника. Умерьте собственные амбиции. Старшеклассник съехал на

тройки по математике? Бессмысленно повторять: «Нужно больше заниматься!» Лучше пригласите репетитора или сами вспомните школьный курс и помогите справиться с трудностями.

4. Стабильность нервной системы во многом зависит от чёткой организации повседневной жизни. Так что режим дня – насущная необходимость. Организм, привыкший к определённом ритму, работает более чётко и слаженно.
5. Поддерживайте увлечения школьника. Конечно, делу время, а потехе час. Но, тем не менее, хобби – лучшая разрядка для нервной системы.