Нервные срывы у детей

Жизнь постоянно ставит над нами свои "естественные эксперименты". От того, насколько крепка наша нервная система, насколько она натренирована к различного рода неожиданностям, зависит нервно-психическое здоровье. Труднее всего в этом отношении детям раннего возраста. Высшие отделы их нервной системы еще незрелы, находятся в стадии формирования, защитные механизмы мозга несовершенны, поэтому легко может наступить срыв, развиться невротическое расстройство. Неправильные приемы воспитания, игнорирование родителями возможности нервного срыва у ребенка при перенапряжении раздражительного или тормозного процесса или их подвижности часто приводят к печальным результатам.

Поясним на конкретных примерах.
Ребенка испугала бросившаяся на него собака, он стал заикаться. (Налицо перенапряжение раздражительного процесса).
Мать заставляла трехлетнюю дочку есть, угрожая ремнем. Девочка не выносила манную кашу, но "сдерживала" себя, ела через силу, боясь наказания. В результате перенапряжения тормозного процесса у нее развивалась анорексия - отвращение к пище и нервная рвота.
Распалась семья. Муж начал судебную тяжбу за право воспитывать сына. Мальчик любил и отца, и мать и ни с одним из родителей не хотел расставаться. А отец и мать попеременно наговаривали ему друг на друга, унижали друг друга. В результате перенапряжения подвижности нервных процессов, их сшибки у ребенка возникли ночные страхи.
Причины нервного срыва у детей

Ошибки воспитания - одна из основных причин детских нервных заболеваний. Однако они не обязательно результат безнадзорности или какого-либо злого умысла. Отнюдь нет. В ряде случаев, если не сказать в большинстве, они совершаются потому, что родители не знают психических, физиологических, возрастных особенностей, свойственных ребенку, а также потому, то не всегда пытаются разобраться в причинах того или иного поступка малыша.

ПРИМЕР:

Вова рос очень любознательным мальчиком. Он cтолько задавал за день вопросов, что однажды бабушка пригрозила ему: "Если сейчас же не замолчишь позову бабу-ягу, она тебя в лес утащит". - "А я убегу! " - "Не убежишь, она тебя заколдует, ноги отнимутся". В это время позвонили. "Вот видишь", - сказала бабушка и пошла открывать дверь. В комнату вошла почтальон, старая женщина, седая, вся в морщинах. Вова сразу понял; баба-яга! Он с ужасом заметил, что баба-яга смотрит прямо на него. "Не хочу в лес! " -хотел закричать мальчик, но голос у него пропал. Он решил убежать в другую комнату, но ноги не действовали, "отнялись". Вова упал на пол. Вызвали скорую помощь. Мальчика положили в больницу. Он не мог ни ходить, ни говорить, лежал все время с крепко зажмуренными глазами.

Мы рассказали вам только об одном достаточно личном случае неправильного поведения взрослых, которое привело к нервному срыву. Запугивания бывают и такого порядка; "Будешь себя плохо вести, тетя врач сделает тебе укол", или "Отдам дяде-милиционеру", или "Не будешь слушаться, утащит собака"... И вот безобидный, виляющий хвостом Шарик, подбежавший к малышу, становится сверхсильным раздражителем, а врач, пришедший к больному ребенку, вызывает у него ужас. "Бука", которым пугали родители, является к малышу ночью во сне, и тот в стране просыпается, кричит, долгое время не может успокоиться. Испуг в результате запугиваний нередко вызывает стрессовую ситуацию, становится причиной невротической реакции. У неподготовленных впечатлительных детей (с ослабленными нервными процессами) испуг может вызвать даже появление "ряженых" на детском утреннике, агрессивность дикого зверя в зоопарке, острое переживание при выступлении воздушных гимнастов в цирке.

ПРИМЕР:

На новогодний утренник Юра попал впервые в жизни. Все ему нравилось на празднике. С изумлением смотрел он на огромную елку среди зала, всю в блестках, игрушках, гирляндах, в разноцветных огнях. Около елки Дед Мороз водил с детьми хоровод. Юра, поначалу оробевший, осмелел, подошел поближе к хороводу. Около него прыгали веселые лопоухие зайцы, пробежала мимо рыжая лиса. Вдруг Юра заметил, как из-за елки, переваливаясь с ноги на ногу, растопырив лапы, вышел большой коричневый медведь - "совсем взаправдашний". Медведь направился к Юре. Вот он уже совсем близко, вот уже поднял над Юрой лапы. Мальчик заметил страшные когти. И пронзительно закричал, бросился к первой попавшейся двери. Дверь оказалась запертой. Тогда он повис на ручке, упал, начал биться головой и руками об пол.

Безусловно, испуг могут вызвать и совершенно непредвиденные обстоятельства, например, стихийное бедствие - землетрясение, пожар, гроза, автомобильная авария. Однако чаще всего причиной испугав причиной возникновения непреодолимой для ребенка стрессовой ситуации являются, помимо запугиваний, неправильные или недостаточные объяснения тех или иных явлений и ситуаций. К примеру, ребенка ведут в зоопарк. Почему бы не объяснить ему, что звери есть и хорошие, добрые, и дикие, страшные. Тогда вряд ли агрессивная реакция, допустим, тигра вызовет у ребенка неожиданный испуг. И, конечно, совершенно не подготовлены дети к скандалам родителей, особенно доходящим до грубых оскорблений и даже драки. Сверхсильным раздражителем является также и безобразное поведение пьяного отца.

Профилактика нервных срывов у детей школьного возраста

У старших дошкольников и младших школьников появляются и другие симптомы нервности, например: часты двигательные расстройства - тики, навязчивые движения.

Различные симптомы нервности никогда не бывают единичными. При невротических состояниях меняется весь облик ребенка. Он становится вялым и безынициативным или же, наоборот, слишком подвижным и суетливым, теряет контроль над своим поведением.

У таких детей понижается работоспособность, ухудшается внимание. Если причина нервного состояния не устранена, то меняется характер ребенка. Он может остаться в дальнейшем таким же вялым и безынициативным или же возбудимым и недисциплинированным.

Нервные дети легче поддаются дурным влияниям, так как не способны к нервному напряжению, не могут противостоять собственным влечениям. Однако из сказанного не надо делать слишком мрачных заключений. Обследование взрослых, лечившихся в детстве от тех или иных проявлений нервности, показывает нам, что большинство из них здоровы, успешно учатся и работают.

Детская психика гибка и жизнеспособна. При благоприятных условиях дети поправляются.

Лечить нервнобольного ребенка благодарная задача. Даже тогда, когда детским психиатрам приходится встречаться с тяжелыми неврозами, вылечить ребенка иногда удается в основном обычными педагогическими приемами, применимыми и в домашних условиях.

Основной метод лечения нервнобольных детей — психотерапия. Этим методом пользуются и врачи и педагоги, хотя последние его так не называют. Один из методов психотерапии — перемена обстановки, устранение причины, вызвавшей заболевание, приток новых радостных впечатлений.

Наряду с этим должен быть применен и другой метод психотерапии, который на языке психиатров носит название «речевой». Под этим подразумевается лечение словом. Авторитетное слово воспитателя имеет громадное значение при лечении нервнобольных детей.

Один из эффективных психотерапевтических приемов - так называемый метод стимуляции. При этом методе ставится цель — пробудить в ребенке желание выздороветь. Наша конечная цель заключается в том, чтобы ребенок сам приложил собственные силы к выздоровлению и тем самым научился преодолевать и впоследствии жизненные препятствия. При применении этого метода особенно значимо слово воспитателя.

Победа над болезнью переживается даже самыми маленькими детьми именно как победа — они становятся увереннее в себе, жизнерадостнее.

Истерики у ребенка. Краткие приступы истерик иногда полезны. Истерики снимают внутреннее напряжение, дают выход скопившимся отрицательным эмоциям. Поэтому воспринимайте истерики у ребенка как возрастную неизбежность.
Истерики у ребенка
Причины истерик у ребенка
Привлечение внимания к себе. Истерика - верное средство добиться этого. Поэтому уделяйте малышу как можно больше времени. Перед приходом гостей постарайтесь занять ребенка какой-нибудь интересной для него игрой;
нервный срыв. Нервный срыв может произойти, если ребенок очень хочет что-то сделать или получить, но его лишают этого. Или если ребенка принуждают к тому, чему он противится всей душой. Поэтому, взрослым надо отстаивать свою позицию по очень важным вопросам, по мелочам можно уступать ребенку. Пусть малыш наденет маечку, которая ему нравится, возьмет на прогулку игрушку, которую сам выбрал;
чувство голода. Дети могут раздражаться, если голодны;
усталость, перевозбуждение. Не требуйте от малыша слишком многого. Пусть он отдыхает почаще, в течение дня - это поможет снять эмоциональное напряжение.
растерянность. Не разрешают что-то сделать, но не объясняют почему. Или мама разрешает, а папа запрещает;
Что делать, если истерика началась?
Отвлеките малыша. Подведите к окну, посмотрите вместе на улицу. Предложите погулять.
Если малыш громко плачет, попробуйте "пореветь" вместе с ним. Постепенно снижайте громкость своего плача и переходите на шмыгание носом. Малыш, скорее всего, начнет копировать вас. Насопится вдоволь и успокоится. Приласкайте малыша.
Если малыш устроил рев в многолюдном месте, иногда не стоит торопиться с "эвакуацией". Пусть малыш выпустит пар, отведет душу, потом пойдет за вами.
Используйте игрушки-отвлекушки. Ребенок нахмурился и приготовился к истерике? Можно дать ему в руки барабан или другой крепкий музыкальный инструмент, пусть сорвет зло. А можно показать какую-нибудь интересную вещицу - отвлечь внимание.
Предупреждение нервных срывов и неврозов у детей

Двумя основными состояниями клеток коры головного мозга (органа психической деятельности) являются возбуждение и торможение. За счет процессов возбуждения выполняются те действия, которые удовлетворяют наши потребности и желания, возникшие под влиянием окружающей среды или запасов, имеющихся у нас, предыдущих впечатлений - так называемых психологических установок.
Механизмы нервных срывов у детей

За счет процессов торможения подавляется излишняя активность наших поступков, выполнение которых привело бы к нежелательному конфликту с окружающей, в первую очередь социальной, средой.

Если раньше считалось, что вся психическая деятельность сосредоточена только в коре головного мозга, то современная наука, свидетельствует о роли и подкорковых (расположенных в глубинах мозга) образованиях. Их состояние в значительной мере обусловливает возбуждение и торможение клеток коры.

На работу коры головного мозга влияет также состояние всего организма. На фоне тех или иных конституциональных особенностей организма чаще развиваются те или иные формы невротических реакций. Общие заболевания (инфекционные, эндокринные, гематогенные и т.д.), ослабляя организм в целом и неразрывно связанную с ним нервную систему, делают ее более ранимой и повышают вероятность возникновения невроза при тех или иных «психологических» вредностях, которые и являются основной причиной невроза.

И.П.Павловым и его школой было установлено, что нервный срыв (невроз) возникает по одному из трех физиологических механизмов:
при перегрузке процессов возбуждения;
при перегрузке процессов торможения;
при их «столкновении», т.е. когда одновременно сталкиваются возбуждение и торможение.

Чаще всего срыв происходит по механизму перегрузке процессов возбуждения. Когда на приеме к психоневрологу родители приводят ребенка с каким-либо нервным влиянием (страхи, бессонница, раздражительность, капризы, заикание, подергивание, ночные страхи и т.д.), то в подавляющем большинстве случаев они уверенно заявляют, что причиной являются психические поражения ребенка, в первую очередь испуг. На первый взгляд, все ясно. У ребенка еще слабая нервная система, и резкое пугающее впечатление оказалось для нее слишком сильным. Отсюда вытекают рекомендации: создать такому ребенку охранительный, щадящий, лишенный всяких резких впечатлений.

Однако если мы вдумаемся в механизм образования нервного срыва и внимательно присмотримся и проанализируем, что здесь происходит, перед нами неожиданно откроется совсем другая картина. Как неоднократно подчеркивали ведущие отечественные психоневрологи, невроз и у взрослых никогда не возникает от силы или характеры раздражителя, а только от его, как мы говорим, «сигнального значения», т.е. невроз вызывают не сами зрительные, слуховые, болевые и прочие впечатления, а то, что с ними связанно в сознании данного человека, в его жизненном опыте. Например, вид горящего здания может вызвать невроз только в том случае, если человек знает (или предполагает), что в огне гибнет кто-то для него дорогой и что-то для него ценное.

Ребенок не имеет достаточного собственного жизненного опыта и судит об опасности или безопасности происходящего по реакции взрослых, в первую очередь родителей и воспитателей.

Примеры:

Девочка, уже школьница, панически боится мышей, даже на картинках. В остальном она даже храбрая девочка: не боится ни собак, ни коров. В чем же дело? Оказывается, когда она еще ходила в детский сад, во время занятий в углу прошмыгнул мышонок и воспитательница (высший авторитет для ребят) с визгом вскочила на стол, закрепив этим неосознанное восприятие, что «страшнее мыши зверя нет».

Мальчик шести лет, будучи в цирке на представлении с дрессированными медведями, увидев направляющего в его сторону на мотоцикле медведя, дико закричал от страха и сначала вовсе потерял дар речи, а затем длительно заикался. В чем же дело? Почему тысячи детей с наслаждением смотрят на дрессированных медведей, а он стал невротиком? Оказалось, что, когда ему было 2-3 года, бабушка, если он не слушался, пугала его, что придет медведь, и тем самым образ направляющегося к нему медведя стал символом самой страшной опасности.

Интересно, что в другом случае девочка четырех лет, которую на цирковом представлении обхватил вырвавшийся в публику медведь, несмотря на действительно крайнюю опасность, не только не испугалась, но и заявила потом: «Ведь это ученый медведь, он знает, как надо обниматься».

Таких примеров можно привести много.

Дети обычно «храбрее» взрослых: они не бояться лазить на высокие деревья, устраивать костры в квартире, даже просовывать руку в клетку к зверю, и лишь указания взрослых, чем то грозит, развивает у них страх перед подобными действиями.

Опыт показывает, что дети, у которых возник невроз от какого-то «испуга», до этого неоднократно испытывали несравненно более сильные потрясения (ушибы, ожоги, укусы животных, наказания и т.п.), вызывающие у них кратковременный плач, так как они не сопровождались соответствующей сигнализацией взрослых об их опасности. Даже сильная боль ни у ребенка, ни у взрослого не вызовет невроза, если они знают, что она безопасна (от зубной боли никто не стал невротиком), но умеренные неприятные ощущения могут стать основой стойкого невроза, если испытывающий их полагает, что они опасны (как часто сжимающие ощущение в области сердца приводит к тяжелому кардионеврозу - навязчивому страху за свое сердце.

Даже в тех случаях, когда у ребенка настоящее горе, вызванное действительно трагическими событиями (например смертью матери), лаской и спокойным объяснением можно постепенно утешить ребенка и не дать перерасти этому горю в стойкий невроз.

Чем младше ребенок, тем слабее развиты в его коре тормозные процессы и тем легче они срываются при их перегрузке. Это происходит, если ребенку все время кричат: «нельзя!», «перестань!», «не трогай!», «сиди смирно!».

Ребенок имеет право на радостную активную жизнь; он должен и поиграть, и побегать, и даже пошалить. Дайте ему больше свободы и самостоятельности. Запрещать, как уже говорилось, можно и нужно лишь, то, что абсолютно недопустимо, но в этом случае необходимо запрещать твердо и безоговорочно.

Срыву тормозного процесса и развитию безудержности способствует и частое применение наказаний, связанных с длительным лишением свободы и подвижности: ставят в угол, лишают прогулок и т.п. Лишение свободы, перегружая тормозной процесс, всегда повышает агрессивность. Именно поэтому цепная (посаженная на цепь) собака есть синоним злости.

По механизму «столкновения» возбуждения и торможения - невроз может возникнуть тогда, когда одно и то же событие или поступок имеет и положительное, и отрицательное подкрепление. Например, ребенок испытывает нежность к новорожденному брату и одновременно неприязнь к нему за то, что он отвлекает на себя внимание матери; или одновременно испытывает любовь к отцу, покидающему семью, и ненависть к нему за это. Однако чаще подобный срыв происходит по вине родителей, когда сегодня ребенка наказывают за то, что вчера сходило безнаказанным; когда один из родителей разрешает или даже поощряет то, за что другой ругает; когда дома потакают тому, за что взыскивают в детском саду или школе.

По какому бы из этих трех механизмов ни возник нервный срыв у ребенка, закрепляется он и переходит в стойкий невроз, если начинает приносить какие-либо реальные или моральные выгоды, о чем мы выше говорили.