**Неврозы. Приемы работы родителей с детьми.**

*В практике школьного психолога часто встречаются дети с повышенным уровнем тревожности, которая ведет разного рода невротическим реакциям.*

*Если родители и педагоги не обращают внимания на такие проявления, то у ребенка, со временем, развивается невроз.*

Невроз – группа заболеваний, возникающих вследствие психической травмы и сопровождающихся нарушением общего самочувствия, неустойчивостью настроения и соматовегетативными проявлениями. К ним относят:

Невроз страха - ребенок «заражен» всевозможными страхами.

Неврастения - болезненное перенапряжение психофизических возможностей ребенка, когда он не в силах соответствовать завышенным требованиям окружающих и заранее считает себя неспособным справляться с любыми предстоящими трудностями.

Истерический невроз - ребенок устраивает истерики, при этом сам ничего не может с собой поделать, от этого страдает.

Невроз навязчивых состояний - обычно проявляется в более старшем школьном возрасте, когда ребенок подвластен различным навязчивым состояниям: навязчивые тики, мысли.

Невропатия - чаще встречается среди школьников, имеющих трудности в обучении.

**Выделяют ряд невротических проявлений, которые вызывают тревогу родителей:**

- ребенок грызет ногти;

- непроизвольные тики, подергивания у ребенка, плаксивость, неуверенность в себе;

- расстройство сна, ночные страхи, кошмарные сновидения, боится спать один;

- ночное недержание мочи (энурез);

- расстройства аппетита, отказ от еды;

- расстройства речи – страх перед речевой деятельностью в присутствии большого количества людей, может развиться заикание, замкнутость;

- нервная ослабленность, быстрая утомляемость;

- вегетососудистая дистония, проявляющаяся в низких показателях артериального давления;

- соматическая ослабленность – частые ОРЗ, хронические тонзиллиты, бронхиты, снижение иммунитета;

- диатезы.

**Эти проявления ведут к :**

1) невозможности сосредоточиться;

2) частым ошибкам в работе;

3) ухудшению памяти;

4) появлению частого чувства усталости;

5) быстрой речи;

6) состоянию, когда мысли «улетучиваются»;

7) частым беспричинным болям;

8) повышенной возбудимости;

9) состоянию, когда «идти в школу не хочется».

**Возможные приемы работы родителей с ребенком, имеющим невротические расстройства.**

1. Проанализировать ситуацию самостоятельно или обратиться за помощью к школьному психологу и попытаться найти причину, которая могла привести к расстройству нервной системы у ребенка;

2. Быть спокойными, терпеливыми, ласковыми, выдержанными, не кричать на ребенка, даже если что-то не так.

3. Исключить из методов воспитания наказания, угрозы и свои нервные срывы.

4. Помните, что ребенка надо не лечить, а любить.

5. Проанализировать свое поведение и отношение к ребенку.

6. Создать дома теплую обстановку: проверьте, достаточно ли ребенок отдыхает, не слишком ли много у него обязанностей.

7. Посильные ли требования вы предъявляете к нему, не очень ли часто ребенок страдает из-за вас.