

Эмоциональные расстройства у детей и их предупреждение

Развитие ребенка теснейшим образом связано с особенностями мира его переживаний и чувств: радости и печали, любви и ненависти, удовольствия и неудовольствия, страха, волнения, раздражения и спокойствия.

Жизнь без эмоций, без эмоционального реагирования, без эмоциональной окрашенности событий не может быть полноценной и гармоничной.

«Стоит лишь на минуту представить себе жизнь людей, лишенную эмоций, - отмечал отечественный физиолог П.К.Анохин, - как сейчас же перед нами откроется глубокая пропасть взаимного непонимания и полной невозможности установить чисто человеческие отношения. Мир таких людей был бы миром **бездушевных роботов**, лишенных всей гаммы человеческих переживаний и неспособных понять ни субъективные последствия всего происходящего во внешнем мире, ни значения своих собственных поступков для окружающих, страшная и мрачная картина».

Эмоции достигают своего максимального развития к **четырем** годам, оказывая свое влияние на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, память, воображение, мышление.

Эмоциональный тон присутствует уже в **ощущениях**, которые могут быть приятны и неприятны.

Влияние эмоций сказывается на **восприятии**: для радостного человека все вокруг приятно, рассерженный замечает в предмете своего гнева лишь то, что усиливает его раздражение.

Хорошее настроение улучшает **запоминание**. Люди, наделенные развитой эмоциональной памятью, могут живо представить сами чувства, когда-то владевшие ими.

Эмоции связаны и с **забыванием**. Быстро забывается то, что эмоционально нейтрально, либо непереносимо вспоминать. Но, переживания могут проявлять себя в сновидениях и оговорках.

Эмоциональное состояние влияет на качество **мышления**: счастье способствует выполнению познавательной задачи, а несчастье тормозит ее выполнение.

Волевые процессы тесно связаны с эмоциями. Настроение отражается на всех этапах волевого акта. Так эмоциональная привлекательность цели умножает силы человека, облегчает выполнение решения. Вместе с тем, решения, принятые в состоянии эмоционального напряжения, в гневном раздражении, потом не выполняются, т.к. мотив не соответствует взглядам человека. Способность к волевому усилию снижена у людей равнодушных, находящихся в угнетенном состоянии, с тусклыми эмоциями.

Выполняя регулирующую функцию, эмоции способствуют перестройке **поведения** ребенка. К концу **шестого** года развивается произвольность, чувства становятся более глубокими и устойчивыми. Это дает возможность детям сдерживать свои отрицательные эмоции, не позволять им руководить плохими поступками, мыслями, нарушать общение.

Если в эмоциональной сфере не все благополучно, у детей появляются эмоциональные расстройства, которые сопровождаются невротическими реакциями.

Эмоциональное расстройство - это ощущение дискомфорта в тех или иных подсистемах организма, вызванное неполным удовлетворением потребностей человека.

Невротические реакции – это относительно кратковременные аффективные переживания в ответ на действие психотравмирующих факторов.

Симптомы:

Повышенная возбудимость, капризность, заторможенность, страхи, ухудшающие настроение и сон, состояние подавленности, заостренные переживания в связи с наличием заболевания или физического дефекта.

Характеристика детей-невротиков:

1. Эмоциональность

- жалостливость, сострадание, отзывчивость
- наивность в выражении чувств
- все близко принимают к сердцу: разлуку с матерью, недостаток любви и заботы

2. Впечатлительность

- надолго запоминают неприятные события: обиду, оскорбление, страх
- живут прошлым

3. Импрессивность

- все держат в себе, накапливают эмоциональные переживания и потом неожиданно для окружающих их проявляют

4. Внутренняя неустойчивость, противоречивость:

- между эмоционально-чувственными и этическими компонентами психики: хотят пошалить, но сдерживают себя, испытывая чувство вины; стремятся быть собой и со всеми

5. Беспокойство, волнение из-за:

- неразрешимости важной ситуации
- блокирования их потребностей, интересов, влечений
- неуверенности, нерешительности

6. Беззащитность в общении со сверстниками

- не могут дать сдачи
- ответить на оскорбление

7. Выраженность чувства «Я»

- активны, упорны в достижении цели, внутренне гордые, остаются самими собой, насколько это возможно

К невротическим реакциям детей необходим правильный психологический и педагогический подход. При наличии эмоционального контакта с детьми и авторитета педагогов, родителей, взаимопонимания в семье, невротические реакции купируются достаточно быстро.

Если неблагоприятные эмоциональные состояния будут носить устойчивый характер, то они постепенно перейдут в **неврозы** и тогда ребенку потребуется профессиональная психотерапевтическая помощь.

Невроз – нервно-психическое заболевание, затрагивающее значимые аспекты формирующейся личности: систему ее взаимоотношений в семье, со сверстниками и другими взрослыми.

Симптомы:

Повышенная возбудимость, нервность, неустойчивое, легко меняющееся настроение, обостренная эмоциональная чувствительность и впечатлительность,

ранимость, склонность легко расстраиваться, много волноваться, плаксивость, неспособность защитить себя, боязливость, пугливость, неуверенность в себе.

Виды неврозов:

1. Невроз страха

Страхи возникают приступообразно, чаще при засыпании. Приступы продолжаются 10-30 мин., сопровождаются выраженной тревогой, иногда галлюцинациями и иллюзиями. У детей дошкольного и дошкольного возраста преобладают страхи темноты, одиночества, животных, которые напугали ребенка, персонажей из сказок, кинофильмов; появляются страхи, придуманные родителями с «воспитательной» целью.

2. Невроз навязчивых состояний

У детей появляются навязчивые: движения, действия (тики) и страхи (фобии) вопреки их желанию. **Тики** – это мигание, наморщивание кожи лба, переносья, повороты головы, подергивание плечами, «шмыгание» носом, «хмыкание», покашливание, похлопывание кистями рук, притопывание ногами. Тики связаны с эмоциональным напряжением, которое снимается двигательным разрядом и усиливается

при задержке навязчивого движения. **Фобии:** загрязнения, острых предметов, закрытых помещений, болезни, смерти, страх подавиться при еде.

3. Истерический невроз

В младшем детском возрасте часто встречаются моторные припадки: падения с криком, плачем, разбрасыванием конечностей, ударами об пол и аффект-респираторные приступы, которые возникают в связи с обидой, недовольством при отказе выполнить требование ребенка, наказании и т.д.

4. Неврастения (астенический невроз)

Возникновению неврастения у детей способствуют соматическая ослабленность и перегрузка различными дополнительными занятиями. Основные проявления: повышенная раздражительность, несдержанность, гневливость и в то же время, легкий

переход к плачу, утомляемость, плохая переносимость любого психического напряжения, двигательная расторможенность, неусидчивость, склонность к лишним движениям.

Системные невротические проявления

5. Невротическое заикание

У мальчиков заикание возникает значительно чаще, чем у девочек. Расстройство в основном развивается в период становления речи (2-3 года) или в возрасте 4-5 лет, когда происходит значительное усложнение фразовой речи и формирование внутренней речи. Причины заикания: острые, подострые и хронические психические травмы. У детей младшего возраста наряду с испугом частой причиной невротического заикания является внезапная разлука с родителями. Вместе с тем возникновению невротического заикания способствует ряд условий: информационные перегрузки, попытки родителей форсировать речевое и интеллектуальное развитие ребенка и др.

6. Невротические тики

Тики относят к проявлениям невроза навязчивости. Но, у детей дошкольного возраста, они не всегда имеют навязчивый характер и обнаруживаются у мальчиков

В

4,5% и у девочек в 2,6% случаев. Наиболее часты невротические тики в возрасте от 5 до 12 лет. Причины: острые и хронические психические травмы, местное раздражение (конъюнктивит, инородное тело глаза, воспаление слизистой верхних дыхательных путей). Проявления: преобладают тиковые движения в мышцах лица, шеи, плечевого пояса, респираторные тики. Часты сочетания с невротическим заиканием и энурезом.

7. Невротические расстройства сна

У детей встречаются часто, но изучены недостаточно. Выражаются нарушениями засыпания, беспокойным сном с частыми движениями, расстройством глубины сна с ночными пробуждениями, ночными страхами, яркими устрашающими сновидениями, снохождениями и сноговорениями.

8. Невротические расстройства аппетита (анорексия)

Характеризуются различными нарушениями пищевого поведения в связи с первичным снижением аппетита. Наблюдается в раннем и дошкольном возрасте. Причины: попытка матери насильно накормить ребенка, перекармливание, случайное совпадение кормления с каким-либо неприятным впечатлением (испуг, связанный с тем, что ребенок случайно подавился, резкий окрик, ссора взрослых и т.п.).

Проявления: отказ от многих обычных продуктов, медленный процесс еды с долгим пережевыванием пищи, частые срыгивания и рвота во время еды, пониженное настроение, капризность, плаксивость.

9. Невротический энурез

Неосознанное упускание мочи, преимущественно во время ночного сна. Причины энуреза: психотравмирующие факторы, невропатические состояния, черты тормозимости и тревожности в характере, наследственность. Энурез учащается при обострении психотравмирующей ситуации, после физических наказаний и т.д. В конце дошкольного возраста появляются: переживание недостатка, пониженная самооценка, тревожное ожидание нового упускания мочи, что приводит к нарушениям сна, неустойчивости настроения, раздражительности, капризности, страхам, плаксивости, тикам.

10. Невротический энкопрез

Проявляется в непроизвольном выделении незначительного количества испражнений при отсутствии поражений спинного мозга, а также аномалий и других заболеваний нижнего отдела кишечника или сфинктера анального отверстия. Встречается в 10 раз реже энуреза, в основном у мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет. Причины: длительная эмоциональная депривация, чрезмерно строгие требования к ребенку, внутрисемейный конфликт. Энкопрезу сопутствует пониженное настроение, раздражительность, плаксивость, невротический энурез.

11. Патологические привычные действия

Наиболее распространенными являются: сосание пальцев, кусание ногтей, генитальные манипуляции. Реже встречаются болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы на волосистой части головы и бровях и ритмическое раскачивание головой и туловищем перед засыпанием у детей первых 2 лет жизни.

Факторами формирования невроза являются следующие:

1. Биологическая природа: наследственность (невроз у одного из родителей, чаще у матери), конституция, перенесенные заболевания, беременность и роды, пол и возраст, особенности телосложения и т.д.

2. Психологическая природа: особенности личности, психические травмы детского возраста, психотравмирующие ситуации.

3. Социальная природа: родительская семья (изоляция от внешних связей: пессимизм, скука; конфликтность одного из членов семьи), воспитание (несостоятельность одного из родителей в воспитании ребенка, ошибки в воспитании), образование, профессия, трудовая деятельность.

Ошибки в воспитании:

- непроизвольная компенсация своих неотрагированных переживаний нервными срывами в виде крика, физических наказаний, бесчисленных замечаний
- не видят своих недостатков, но видят их у ребенка, требуют то, в чем сами не являются примером
- непонимание своеобразия личностного развития детей: не «не хочет», а «не может»
- непринятие его индивидуальности
- недостаточная отзывчивость и отклик на просьбы детей
- неравномерность отношения родителей в различные годы жизни детей
- непоследовательность в обращении с детьми: переход от одной крайности к другой
- несогласованность отношений между родителями
- тревожность: паника, чрезмерная опека, предчувствия, сомнения, бесчисленные советы и рекомендации детям
- доминантность: приказной тон, беспрекословное подчинение, навязывание своего мнения, дисциплина
- недоверие к возможностям детей: настороженность, многочисленные предостережения, перепроверка действий
- неспособность пойти на жертвы во имя ребенка, в том числе экономического характера

4. Общеистощающие вредности: длительное недосыпание, физические и умственные перегрузки.

Доминирующая роль при неврозах принадлежит хронической психической травматизации.

Психическая травма – это отражение в сознании индивидуально значимых событий в жизни, оказывающих гнетущее, беспокоящее и отрицательное действие.

Действия родителей по лечению детских неврозов:

1. Обратиться к детскому неврологу и верить в положительный результат лечения.
2. Проявлять любовь и доброту.
3. Адекватно воспринимать беды ребенка.
4. Во имя ребенка идти на уступки и жертвы.
5. Проявлять терпение и последовательность.
6. Создать благоприятные семейные отношения.
7. Участвовать обоим родителям в воспитании и лечении ребенка.
8. Контролировать свои чувства и поступки, справляться со стрессами.
9. Дарить ребенку смех-радость-счастье.

Важнейшим условием психического, эмоционального благополучия является способность человека справляться **со стрессами**. В дошкольном возрасте ребенок еще не может сам справиться с негативными эмоциональными состояниями и в этом ему должны помочь старшие. Чтобы помочь ребенку, педагогу и родителю необходимо самому научиться справляться со **стрессами**.

К. Байкер и Л. Шейнберг рекомендуют:

1. Научитесь по-новому смотреть на жизнь

Только Вы в ответе за свое эмоциональное и физическое благополучие, его высокая степень позволит вам полноценно проживать каждый день вашей жизни.

2. Будьте оптимистом

Источник стресса – наше пессимистическое восприятие событий. Переключайтесь на хорошее и вы увидите жизнь в светлых тонах.

3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями

Упражнения на растяжку обеспечивают расслабление, увеличивают гибкость, улучшают осанку.

4. Стремитесь к разумной организованности

Ставьте себе близкие, промежуточные и долгосрочные цели. Каждое утро составляйте список дел, которые необходимо выполнить. Сначала выполняйте наиболее срочные дела. Реально смотрите на вещи, и не ждите от себя многого.

5. Учитесь говорить «Нет!»

Уясните себе границы ваших возможностей и проявляйте твердость.

Воспользуйтесь таким вариантом: «Мне лестно, что вы просите меня об этом, но, к сожалению, я слишком загружен...»

6. Учитесь радоваться жизни

Концентрируйте свое внимание и чувства на том, что вы делаете, получайте удовольствие от самой работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не от того, что она вам даст в будущем. Радуйтесь каждому дню вашей жизни.

7. Не будьте максималистом

Учитесь быть терпимыми и снисходительными к себе и другим.

8. Не концентрируйтесь на себе

Есть много дел и людей, достойных вашего внимания и заботы.

9. Не копайтесь в своем прошлом

Это наш опыт, который нужно использовать, чтобы не повторять тех же ошибок.

10. Питайтесь правильно

Пища влияет на наши эмоции и способность справляться с трудностями жизни.

11. Высыпайтесь

Полноценный сон – 7-8 часов в сутки. Стресс может провоцировать бессонницу, которая усиливает стресс.

12. Не злоупотребляйте алкоголем

Наш мир – это вечная борьба противоположностей. Избежать воздействий отрицательных эмоций невозможно. Любое активное участие в жизни, наряду с успехами предполагает наличие неудач, ошибок. Важно научить ребенка не отступать перед трудностями, не падать духом, спокойно и мужественно принимать неудачи и ошибки, осознавать свои эмоции, уметь выражать их, управлять своими чувствами, контролировать их.