ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОГО НЕВРОЗА.

Неврозы - большая проблема, которая рано или поздно касается практически каждого человека. Постоянное общение с разными людьми, сложные взаимоотношения в семье, в школе, со сверстниками рождают множество конфликтных ситуаций так или иначе воздействующих на нервную систему. Возникновению неврозов способствуют хронические соматические заболевания, острые инфекции, травмы, которые значительно истощают нервную систему.

Профилактика школьного невроза состоит из нескольких компонентов. Первое условие необходимое для более лёгкой адаптации ребёнка - это его здоровье. Перед поступлением в школу дети проходят углублённые медосмотры для своевременного выявления отклонений в состоянии здоровья и проведения, необходимых лечебно - оздоровительных мероприятий. Этому способствуют профилактические осмотры в 3, 5, 6 лет.

Важно не только соматическое здоровье ребёнка, но и его двигательное и физическое развитие, так как работа мышц повышает тонус коры головного мозга, обеспечивая благоприятные условия для выработки новых временных связей и функционирования уже имеющихся. Мышцы обеспечивают удержание статической позы, выполнение движений кистью, пальцами рук при письме, движений глаз, работу голосовых связок и артикуляций рта при чтении.

Необходимо прислушиваться к рекомендациям психолога. Особенно трудно приходится детям, не имеющим школьной мотивации. Они плохо адаптируются, так как физиологические и психологические возможности их ниже необходимого уровня. Требования школы превышают резервные возможности таких детей, ведут к возникновению не только неврозов, но и нейросоматических заболеваний.

Важное место в профилактике школьных неврозов занимают внутрисемейные отношения. К сожалению, нередко из-за отсутствия доверительных отношений между детьми и родителями у ребёнка возникает чувство неуверенности, тревоги, появляется раздражительность, формируются отрицательные качества характера, мешающие ему приобщиться к детскому коллективу, подчиниться предъявленным требованиям.

Для первоклассников наибольшую значимость имеет личный успех. Поэтому надо поощрять детей, особенно робких, быть терпеливым и благожелательным. Ненужно кричать, делать замечания в присутствии других детей и сравнивать с другими детьми. Ребёнок лучше реагирует на

просьбу сделать что-то, чем на требование не делать того или иного. Надо давать вразумительные указания и всегда объяснять ребенку, почему что-то надо делать, а что-то нельзя делать. К 6 -7 годам формируется логическое мышление, умение делать обоснованные выводы, поэтому становится недостаточным только указать или приказать выполнить какое-либо действие. Порой ребёнок не хочет делать то, что от него требуют взрослые, потому что хочет заниматься чем-то другим. Скажем, не хочет читать книгу, потому что не наигрался. В этом случае конфликт возникает не из-за непослушания ребёнка, а из-за нормального столкновения интересов разных людей. Так что лучше договорится с ребёнком, что он поиграет ещё 5-10 минут, а потом пойдёт читать. Но бывает, ребёнок не слушается, чтобы досадить взрослым, делая что-то наперекор. Это преднамеренная попытка спровоцировать родителей на конфликт. В данной ситуации лучше сказать: «Что сегодня с тобой происходит? Ты такой хороший, а делаешь всё наоборот». Скорее всего, спокойная реакция родителей лишит его желания продолжить конфликт.

Расстройства поведения у школьников нередко становятся проявлением синдрома дефицита внимания. Такие дети чрезвычайно подвижны, неспособны усидеть на месте.

Проблемы с учёбой возникают и у медлительных детей. Это происходит не потому, что медлительные дети хуже понимают материал, просто принятый темп объяснений и выполнения заданий для них оказывается слишком быстрым. Инертность проявляется и в речи ребёнка. Надо постараться относится к медлительности спокойно, поддерживать хороший эмоциональный фон у ребёнка и предоставить ему индивидуальный темп работы на уроке.

Облегчает адаптацию к школе и правильно организованный режим дня, который уже за несколько месяцев до начала занятий максимально приближен к школьному распорядку.

В первый год обучения в школе не стоит определять ребёнка в музыкальную школу, на дополнительные занятия иностранным языком и т.д. Лучше всё это перенести на год позже, когда ребёнок лучше адаптируется к школе.