Лекция для родителей .
Тема: « Неврозы подросткового возраста».

Цели:

1) Ознакомить с причинами неустойчивости подростковой нервной системы и причинами появления детских неврозов;

2) Обсудить стили поведения родителей, влияющие на психическое состояние ребёнка;

3) Дать советы по предотвращению подростковых неврозов.

Ход собрания

Учителям часто приходится выслушивать жалобы родителей по разным вопросам. Не последнее место занимают вопросы детской раздражительности. И, как следствие этого, взаимоотношений детей и родителей. Говорят родители: «Мельчайшее замечание вызывает у сына бурный протест. Он начинает заикаться. Доказывая свою правоту». «Моей дочери невозможно слова сказать. Сразу слёзы. Расстроится, а потом всю ночь не спит». Говорят дети: «Они всё время ко мне придираются. Всё им не так. Надоело». «Меня дома просто задёргали. Даже домой не всегда идти хочется».

Уважаемые родители, это сигнал тревоги! А чаще всего такое можно услышать от родителей подростков или самих ребят, которые вступили в период полового созревания. Девочки становятся раздражительными (до грубости) и обидчивыми уже с 11-12 лет. Мальчики несколько позже – с 13-14 лет. Этот возраст особенно склонен к неврозам.

Этот период развития вторичных половых признаков, когда все органы и системы ускоренно растут, организм усиленно вырабатывает гормоны. И всё это очень сказывается на устойчивости нервной системы. Дети утомляются, скачет давление, ощущение боли в области сердца. Малейшее неприятие какого-то слова или действия со стороны взрослых вызывает у ребят раздражительность, слёзы и даже нервные срывы.

Внимание к детям, тактичное отношение к ним педагогов или особенно родителей могут сладить проблемы, и переход к взрослению не будет столь болезненным. Доверие и уважение к личности ребёнка - вот то главное правило поведения взрослых по отношению к детям в этот не простой для всех период.

Большую радость и большие заботы приносит в семью появление ребёнка. Родные и близкие люди желают ему здоровья и счастья. Все хотят, чтобы ребёнок вырос умным, благородным и отзывчивым человеком. А когда что-то не удаётся, родители в недоумении вопрошают « Почему? Ведь мы старались...» Может и старались. Да только правильны ли и полезны были их усилия?

Неврозы, например, за исключением некоторых врождённых заболеваний, приобретаются не без участия взрослых, в том числе и родителей. Неврозы возникают из-за различных ошибок в воспитании, из-за психических травм, связанных с неправильным подходом к ребёнку. Неблагоприятный быт, неправильный образ жизни в семье являются тоже источником детской и подростковой нервозности. Сказываются также нарушения режима дня и различные заболевания.

Мы можем с уверенностью говорить об ошибках в воспитании, если родители, не желая раздражать ребёнка, слишком балуют его. А что получают в ответ? Требовательное и капризное создание, вообразившее себя центром внимания и восхищения. И если по той или иной причине это не так, то у ребёнка и начинает развиваться невротическое состояние, которое со временем может перейти в истерическое расстройство (при сильном возбуждении и раздражении происходят нарушения двигательной сферы, потеря голоса, речи). Родители в испуге уступают требованиям, а в растущем человеке формируются задатки капризного деспота (достичь своего любой ценой, ни с кем и ни с чем не считаясь). И если говорить о семейном воспитании будущих взрослых людей, то вот с какими задатками может формироваться характер будущего мужа или жены.

Чрезмерная строгость родителей, постоянные окрики: «Нельзя!», «Как ты сидишь?!», «Перестань!» - далеко не лучшие методы воспитания. Дети по своей натуре очень активны и подвижны. Часто их невольные промахи и ошибки, их нечаянные действия и шалости возводятся в ранг серьёзных проступков и наказываются по вей строгости. Многим детям довольно трудно сдерживать себя им приходится постоянно тормозить свою активность. И если у таких детей нервная система ослаблена, то родители вместе с желанным послушанием получают робкие. Трусливые и легковнушаемые натуры. И неудивительно. Что такие «задёрганные» дети всегда всего боятся. Опасность легковнушаемости таится в том, что такие дети легко попадают под отрицательное влияние более сильных и жестоких людей. Из таких легковнушаемых получаются «ведомые». Которые беспрекословно выполняют приказы, не всегда соответствующие нормам морали нашей жизни и законам нашего государства. Подобных подростков часто используют для «чёрной» работы главари банд, дворовых компаний и т.д. Такие зависимые натуры характеризует лживость и изворотливость перед сильными личностями. Но со слабыми – они грубы, даже жестоки, потому что велико желание отыграться на ком-то за своё унижение и слабохарактерность.

Как часто в семье родители не могут прийти к единому мнению по вопросам воспитания детей. Вот и получается. Что у одного из них - «кнут» а у другого «пряник». А дети где – то посередине.

Мамы часто стараются скрыть от отцов не только простые шалости детей, но и серьёзные проступки. Ребёнок постоянно находится меж двух огней: дрожит перед одним, заискивает перед другим. Это отсутствие единства в вопросах воспитания приводит к постоянно наряженному состоянию

нервной системы. Ум ребёнка преследует мысль: «Скажет или не скажет отцу? Ведь грозились рассказать. Пронесёт или нет на этот раз? Господи, что будет?» Кому может добавить здоровья такая постоянно пульсирующая мысль? С детского возраста ребёнок должен знать, что все его поступки разбираются и обсуждаются с участием обоих родителей. И что за свои проступки надо отвечать.

Ссоры в присутствии детей, выяснение отношений между отцом и матерью как в бытовых вопросах воспитания (не помогаешь, на уме только рыбалка; нет хозяина в доме. Ты – алкоголик; ты – ничтожество, а зарплата твоя смехотворна; это всё твоё воспитание; сыну не с кого брать пример и т.д.) приводят к тому, что дети, постоянно находясь в неблагоприятной семейной обстановке. Становятся обидчивыми и плаксивыми, раздражительными. К тому же это не лучшая возможность дать ребёнку пример семейных отношений. Вот что о таких явлениях в семье говорят дети.

«Мне всегда очень жалко папу. Ведь он такой добрый. Он мне чаще улыбается, чем мама». «Когда родители ссорятся, я стараюсь уйти из дома. Иначе такое можно услышать! Так и уважение к ним потеряешь. А как же потом быть». «Мои родители часто ссорятся. А я всегда плачу. Они говорят,, чтобы я не обращала внимания, потому что они просто разбираются в своих отношениях. А мне за них больно и обидно. Я всегда со страхом жду вечера и думаю о том. Что же на этот раз…Нам много задают, надо учить. Но никакие уроки на ум даже не идут».

Дети правы, в результате нервозной обстановки у них снижается работоспособность, а значит, и успеваемость. При переутомлении нервной системы повышается степень утомляемости всего организма. Ведь режим, который так необходим растущему организму, нарушается.

А сколько родителей, стремясь следовать моде, обучать ребёнка всему и сразу (и музыка, и иностранный язык, и компьютер), перегружают его нервную систему, обрекают на малоподвижность, лишают ребёнка обычных детских игр на свежем воздухе, лишая его фактически детства. Если ребёнок по своей натуре ещё и очень ответственный, то он постоянно переживает из-за того, что что-то не успел, что куда-то опаздывает или сделал не так хорошо, как от него ожидали. Вот так у детей пропадает аппетит (иногда даже рвота из-за нервных перегрузок), появляется утомляемость, головные боли, и даже нарушения психики, и с детского лица исчезает улыбка.

Укрепление физического – это одна из профилактических мер по предупреждению нервных заболеваний детей. Физические упражнения и водные процедуры, занятия спортом, прогулки и игры на свежем воздухе полезны человеку в любом возрасте, тем более в детском.

Но самая главная профилактическая мера – это доброе, внимательное и разумное отношение к детям. Всё это требует от родителей огромных усилий. Но для большинства родителей то время, когда у них появляются дети, всё ещё переполнено собой. Чувства, карьера, честолюбивые планы затмевают порой вопрос важности воспитания детей, а значит, посвящения именно им максимума своего времени и внимания. Но дела, занятость и

страсти отдаляют детей и их вопросы от родителей. Совсем не обязательно думать, что это происходит в каждой семье. Но такие семьи есть, и хот бы частично сказанное ранее происходило в каждой семье. Итак, образуется своеобразный барьер между родителями и детьми. В нём робость и непонимание, невостребованная детская любовь и нежность.

Родители чаще хотят от детей покоя, чем внимания и доверия. Задав дежурный вопрос: «Как в школе? Всё нормально?» и получив такой же формальный ответ: «Нормально, всё ок.», они, вроде бы выполнив свой долг, успокоенные, вновь погружаются в свой мир забот и проблем.

Особенно трудно в таких ситуациях приходится подросткам, которые находятся где – то посередине между детством и взрослостью. Они взрослеют, и вместе с ними взрослеют их проблемы и вопросы (тут бы спросить, поговорить), на которые лучше всего ответили бы их родители.

Семейные условия прошлого и будущего накладывают самый яркий отпечаток на все сферы социальных и психологических аспектов жизни подростка. Есть ли у ребёнка доверие к родителям (и нужно ли оно некоторым родителям)? Есть ли уважение родителей к личности подростка? Понимают ли родители своих детей и обстоятельства их поступков? Ведь успешность взаимоотношений родителей и детей заключается именно в уверенности родителей о том, что их дети будут вести себя должным образом в определённых (даже неблагоприятных) обстоятельствах. А для этого необходимо хорошо знать своего ребёнка и те обстоятельства, в которых он находится или может отказаться.

Если вы, родители, хотите получить доверие детей и доступ в их мир, начните со своего доверия к детям. Недоверие воздвигает мрачную стену замкнутости, молчания, препятствует нормальному развитию отношений. Фиксируя внимание на отрицательных качествах своего ребёнка, вы тем самым лишаете его доверия. И поверьте, ему будет проще поступать так, как вы о нём думаете и ожидаете, чем доказывать что – то обратное вопреки вашему мнению. Один из психологических законов гласит: человек в большинстве случаев разрешает своё сомнение, полагаясь на мнение других.

Доверию к детям надо учиться. Начните с доверия в малом. Переходя всё к большему и более важному. Оправдывайте доверие детей к вам. Не игнорируйте, не насмехайтесь над раскрытыми вам тайнами и такими значимыми для их возраста проблемами. Родительское доверие (если им, конечно, не злоупотребляют) возвышает личность ребёнка. Если он чувствует уважение взрослых, то появляется и самоуважение. А оно способствует хорошим мыслям и делам.

Уважение является одним из важнейших условий нравственности. Проявляя интерес, признавая важность и значимость суждений, дел и поступков своего ребёнка, вы тем самым признаёте достоинство его как личности.

Некоторые родители, уверовав в непогрешимость своих взглядов и суждений, преисполнившись осознанием своей значимости уже только потому, что они взрослые и родители, забывают о своих грехах и

недостатках, поучая детей. Поступая в жизни должным образом (соответственно нормам морали), показывая тем самым положительный пример своим детям, проявляя повседневный интерес к жизни и заботам детей, доверяя им и уважая их, вам не придётся испытывать чувство вины за то, что вы не оправдали доверия тех, кого любите.

Наилучшим стилем взаимоотношений с детьми считается демократический. Он исключает крайний стиль отношений – авторитарный. Естественно, что родители предъявляют к ребёнку определённые требования. Но при этом они объясняют мотивы своих требований и вместе с ребёнком обсуждают их. В приказном порядке что – то исполняется лишь в меру необходимости. И послушание, и независимость личности ребёнка одинаковы, важны для родителей. Родители, не считая себя непогрешимыми, устанавливают для поведения ребёнка определённые правила и строго следят за их выполнением (а не время от времени, под горячую руку, с последующим «разгоном»). Для родителей важно мнение ребёнка по тому или иному вопросу. Но при этом они всегда объясняют, к чему может привести потакание его неразумным желаниям. Человек должен понимать, чего и почему от него хотят. Ведь то, что не понятно, не воспринято.

Так рождаются взаимопонимание и хороший семейный микроклимат, способствующий здоровому развитию организма (без неврозов и стрессов) и мыслей. А чистота мысли рождает чистоту поступка.

Но даже поддерживая здоровый семейный микроклимат и хорошие взаимоотношения с детьми, мы не можем избежать конфликтных ситуаций (особенно с детьми - подростками). Часто причиной этих конфликтов является чувство обиды, несправедливого отношения или завышенная самооценка.

Обвиняя в конфликте ребёнка (так проще!), родители не всегда задумываются о том, что причина могла быть именно в них самих. Например, в полученных ими отрицательных эмоциях (если бы не расстроили на работе, то вопрос можно было бы обсудить гораздо спокойнее). Может, вина ребёнка не столь велика, а конфликт возникает из- за того, что вы были подвержены стрессу? Может проверить вашу стрессоустойчивость по тесту «Подвержены ли вы стрессу».

Так или иначе, конфликтные ситуации не способствуют сохранению здорового микроклимата семьи, и их надо разрешать. Желательно, чтобы и вы. И ваш ребёнок были заинтересованы в положительном разрешении конфликтной ситуации. Что касается детей, то они в этом всегда . Из – за созданной нервозности, из – за неустойчивости нервной системы возраста ребёнок всегда тяжелее, чем взрослый, переживает конфликтную ситуацию. Вы должны быть мудрее и перейти на помощь своему ребёнку. Для этого прежде всего разберитесь в истинных причинах конфликта. Прочувствуйте, какие страхи и опасения испытывает ваш ребёнок по поводу ваших возможных решений и исхода конфликта. Вы уверены в том, что то, чего вы от него добиваетесь, вы действительно хотите изменить (и стоит ли это здоровья ребёнка)? Успокойтесь сами и дайте возможность ребёнку

высказать свою точку зрения (как часто мы слушаем или не слышим своих детей. пребывая в мире эмоций!) Станьте доброжелательнее и спокойнее. Больше спрашивайте, чем утверждайте, создавая тем самым атмосферу доверия и желания что – то сказать вам, объяснить. Постарайтесь таким образом выяснить причины его поступка, действия, высказывания и т.д.

Поощряйте высказывания ребёнка следующими позитивными выражениями в общении:

- «А как ты думаешь?»
- «Я доверяю тебе, поэтому?»
- «Если ты не хочешь это понять (признать), я бы хотела знать почему?»
- «Я надеюсь, что мы оба хотим разобраться в сложившейся ситуации».
- «Давай рассуждать так…»
- «А что ты об этом думаешь?»

Постарайтесь представить себя со стороны в момент раздражённой нотации или крика. Критикуйте поступок, дело, а не личность самого ребёнка. Не унижайте его. А может запомнить это унижение на всю жизнь и не простить вам этого.

Вместе ищите выход из создавшейся ситуации, не забывая о возможных отрицательных последствиях конфликта. Поэтому идите на возможные компромиссы и умейте признавать свои ошибки.

Таким образом, умение родителей создать здоровую обстановку в семье, правильно подойти ко всем вопросам воспитания является основой профилактики нервных расстройств у детей. Правильные установки родителей способствуют образованию так называемых условных связей, которые при последовательном выполнении и постоянных требованиях превращаются в разумные привычки.

А привычки начинают формироваться у 2-месячного плачущего младенца. Который настойчиво требует, чтобы на него обратили внимание. Значит, воспитание надо начинать с рождения, чтобы по прошествии лет не думать о том, почему единственный ребёнок, которому вы посвятили всю свою жизнь, вырос вспыльчивым, с частыми нервными срывами, черствым человеком по отношению к родителям, грубым и ленивым по отношению к членам созданной им семьи.

Воспитание – это, прежде всего огромные усилия, «на которые еле хватает человеческой жизни» (Ф. Мариак).