*Зонова Е.Г. – педагог-психолог*

*МАДОУ ЦРР – детский сад*

*ул. Нефтяников, 10*

**Как предупредить и излечить невроз**

Очевидно, что невроз - это очень серьезно. Его легче предупредить, чем излечить. Однако невроз излечим, но только индивидуально, у каждого по-своему, в сотрудничестве родителей с врачом-психотерапевтом. Ознакомившись с вышеизложенным, родители будут подготовлены к такому сотрудничеству. Заметим лишь, что ребенку, страдающему неврозом, никогда не говорят: "Возьми себя в руки". Как раз этого он и не может сделать без преодоления самого невроза, и такое требование только усиливает у него чувство несостоятельности. Это то же самое, как тысячу раз сказать слабому, что он сильный, а также заявить человеку, что у него все хорошо, когда у него все плохо. Сильным от этого не становятся, а "хорошо" в таком случае воспринимается как издевательство, равнодушие или глупость.

Если ребенок тучен и его дразнят "пузо" или "тюфяк", не надо его утешать и несерьезен совет не обращать внимания на прозвище. Диетой и спортом его приводят к весовой норме, и прозвище само собой исчезает. Ребенка, ободряя, уводят от основного в неврозе - чувства несостоятельности. Упорно преодолевается отставание в обучении, укрепляются мышцы и вырабатывается ловкость. Чтобы привнести в сознание ребенка струйку гордости собой, его учат плавать и ездить на велосипеде, хорошо владеть своим телом, играть в мяч и хоккей, уметь не только то, что умеют другие, но дополнительно и еще что-то. Его учат жизни, равноправному общению со сверстниками.

Подготовив, укрепив, обучив, его постепенно вводят в жизнь сверстников, и тогда он сам видит: он действительно сильный, у него на самом деле все хорошо. Только при соблюдении этих условий чувство несостоятельности ослабевает и в конце концов изживается. Только успехи побеждают робость. Только преодоленные неудачи и трудности ликвидируют страх неудачи, страх перед трудностями и порождают мужество и оптимизм. И, естественно, кто не способен достойно защитить свое достоинство, тот прибегает к психологической защите.

Родители детей, страдающих неврозом, нередко уповают на "гипнотизера". Но если кто-то, пусть и "гипнотизер", тысячу раз скажет слабому: "Ты сильный, ты здоров!", разве эти слова сделают из слабого супермена? Люди в данном случае уповают на чудо, моментальное, без собственных усилий исцеление. Естественно, в случаях, когда утратил уверенность в себе умный и сильный, для преодоления невроза достаточно психодраматически открыть ему глаза: "Оцени, наконец, свои успехи, сравни себя с другими, встань перед зеркалом, оцени свою внешность, свои физические данные!". И если у зачарованного неверием в себя, но сильного откроются глаза, если вдохнуть в его душу мужество, он излечится от невроза. Но слабому - и другого пути нет - остается одно: упорной работой над собой совершить истинное чудо превращения "гадкого утенка" в "лебедя", действительно стать умным, сильным, ловким и умелым! И только тогда, когда "гадкий утенок" станет "лебедем", его следует поставить перед зеркалом и его невроз будет излечен.

Ребенка ведут по этому пути, ободряя его и укрепляя его способности, силы, обучая его всему, что знают и умеют его сверстники, и еще чему-то, что сверстники не знают и чего не умеют, преисполняя его гордостью и отвагой, уверенностью в себе, подготавливая его к равноправному, достойному общению со сверстниками. Если речь идет о ребенке, наличие и причины невроза осознают родители; они же должны и увести его от невроза.

Невроз как у мальчика, так и у девочки - свидетельство дефицита мужественности как духовной категории. Мужественность и оптимизм, воспитываемые в ребенке примером жизни родителей, их поступками, - лучшая профилактика невроза для сына и дочери. Невроз как болезнь воспитания и лечится более всего воспитанием или, вернее, перевоспитанием.

Резюмируя проблему невроза, проблему его профилактики, излечения, скажем: невроза не бывает у уверенных в себе, у подготовленных к реальной жизни, у способных нормально и достойно адаптироваться в жизни, а главное, у людей, лишенных эгоцентричности! Ребенок должен любить себя, в нем естественна струя эгоизма, но не такого, когда он равнодушен ко всем вокруг себя, когда все мысли и чаяния только о себе, когда интересует только одно: а что это даст мне? Тот, кто интересуется всем вокруг себя, кто любознателен, кто чувствует чужую боль, кто искренне сочувствует чужой боли, кто любит и бережет природу, кто оптимистичен, способен любить других так же, как себя, - невроза не имеет, как не имеет он и предневроза!

И устранить невроз можно только одним путем: устранить чувство несостоятельности, вооружив ребенка знаниями, умениями, навыками, здоровьем, силой, ловкостью, способностью достойно защитить свое достоинство, воспитав его действительно "лебедем". Воспитать ребенка "альтруистичным", действительно "лебедем", имеющим все основания уважать себя и гордиться собой, имеющим все основания оптимистично смотреть на жизнь, не бояться ее, какие бы трудности ни уготовила она, можно лишь, если родители сами изначально таковы или, породив ребенка, стремятся стать таковыми. Ибо слова сильны только в единении с правдой и деяниями.

*Автор: В.И. Гарбузов*