

# Верный путь заработать "школьный невроз"

Относительно недавно учителя, психологи и невропатологи стали говорить о таком заболевании, как «школьный невроз». Он выражается в том, что ребенок любого возраста (в том числе и подросток, и выпускник) начинает раздражаться по мелочам, плохо спать, испытывать постоянную усталость, часто болеть, у него обостряются страхи, ипохондрия (мнимые боли, тошнота, головные боли).

Но основной симптом в том, что ребенок отказывается идти в школу и выполнять требования учителя. И с этим можно и нужно что-то делать. Ведь напряжение в 12 классов плохо скажется на всей оставшейся жизни человека.

Причин несколько.

## **Первая – "должествование".**

Сравните: могу-хочу-следует-нужно-должен-обязан. Где больше всего мотивации, свободы и желания? В первых трех пунктах. В остальных есть напряжение, усилия, преграды. Если в жизни ребенка слишком много "должен" и "обязан", то возникает ощущение навязывания, подчинения, траты энергии на то, чтобы быть "хорошим, правильным, таким, как надо". То есть невроз возникает, когда нарушается баланс между "я хочу, мне это надо" и "другие этого хотят, я должен быть, как им надо".

## **Вторая причина – "несправедливые оценки".**

На самом деле ребенок учится себя оценивать с самого маленького возраста. Большинство детей устраивают соревнования даже сами с собой: "получится или нет". Так формируется самооценка, которая подкрепляется тем, что говорят взрослые.

Школьный невроз возникает, когда есть слишком большая разница между тем, что ребенок сам о себе думает и тем, что говорят о нем учителя. Либо когда ребенку хочется сохранить крупницы самоуважения. Слова "мне занизили оценку, потому что ..." внимательных родителей должны насторожить. Ребенок испытывает напряжение, что-то в его личности сейчас меняется. Это повод разобраться, в чем причина, а не ругать и тем более не обвинять "значит, заслужил".

## **Третья причина – "перегруженность".**

Школьный невроз может возникнуть и у очень сильного ученика, которого постоянно посылают на олимпиады, конкурсы, выступления. Ребенку нужен отдых. Лень в таких случаях является следствием слишком больших затраченных усилий. На втором месте – болезни. Тоже повод ничего не делать и никуда не бежать. Отдых и занятость должны быть в меру. Школьный невроз – очень неприятное явление, потому что страдают все сферы жизни ребенка. Снижается успеваемость, ухудшаются отношения, увеличивается количество хронических заболеваний, страдает самооценка.

Родители, будьте всегда на стороне ребенка!

**Александра БОНДАРЕНКО, практический психолог  
Социально-психологического центра г. Славутич**