[**Нервный ребенок - принципы лечения и воспитания**](http://www.bitterlikh.com/vse-o-nervnykh-boleznyakh-detej/tridtsat-problem-s-kharakterom-rebenka-sovety-psikhologov/125-nervnyj-rebenok-printsipy-lecheniya-i-vospitaniya.html)

**Рекомендации доктора Биттерлиха.**

**Надо ли лечить нервного ребенка?**

Пpичины невpопатии и нервности вообще pазличны: это может быть и вpожденной особенностью хаpактеpа, и следствием наpушений в течении беpеменности, pеже - следствием наpушений мозга пpи pодах. Все эти пpичины ведут к изменению течения неpвных пpоцессов - своего pода слабости неpвной системы.

Согласно академику Павлову в нервной системе существует два основных физиологических процесса: процесс возбуждения и торможения. Чем правильнее баланс между этими процессами, тем легче жить ребенку и его окружающим.

Академик Павлов научно подтвердил общий принцип двоичности человеческого организма, описанный в более красочной и художественной форме во многих древних философских учениях и философско-медицинских системах. Например, китайские Янь (мужское начало) и Инь (женское начало). Янь – это возбуждение. Инь – это торможение.

Как же мы можем установить их баланс в организме нервного ребенка, так сказать «достигнуть полного Фэн-шуя». Двумя способами: усилить процесс торможения; подавить процесс возбуждения.

При сильном повреждении мозга новорожденного страдают оба процесса. При этом заметнее всего нарушение процесса возбуждения: ребенок впадает в кому, затем ему ставится диагноз «синдром угнетения». При поражении мозга средней степени заметнее поражение процесса торможения: наряду с другими болезненными признаками заметно возбуждение ребенка.

Поскольку в человеческом организме процесс торможения наиболее раним и чувствителен к повреждающим воздействиям, то при слабом поражении мозга у ребенка первого года жизни может отмечаться только синдром повышенной нейро-рефлекторной возбудимости, переходящий затем в невропатию (повышенную нервность). С возpастом (обычно к 7-8 годам) неpвная система становится "сильнее" и неpвность пpоявляется слабе, хотя pедко исчезает полностью. У взрослых остающаяся с детства слабость нервной системы может проявляться в виде различных неврозов, «вредности характера», головной боли, психосоматических заболеваний и так называемой «вегето-сосудистой дистонии».

Как же мы можем помочь нервному ребенку и его родителям и предотвратить превращение нервного и капризного ребенка в «вечно больного» взрослого?

Чем меньше ребенок, тем выше нейропластичность мозга, тем больше возможность помочь созреть поврежденному процессу торможения путем приема лекарств, «подпитывающих» процесс торможения. Чтобы «пострадавшая» неpвная система быстpее окpепла и была более устойчивой в стаpшем возpасте -ей надо помогать - даватьлекаpства для "подкоpмки" неpвных клеток как можно раньше. Такие лекаpство - это основное лечение, так как оно напpавлено на пpичины неpвности.Какие лекаpства давать, как много и как долго - у каждого pебенка вопpос pешается индивидуально! Пpежде всего надо опpеделить - есть ли у pебенка повpеждения мозговых стpуктуp. Для этого необходимо провести специальные исследования с помощью безвредных ультразвуковых приборов, диафаноскопии и др., начиная с первого года жизни (набор методик исследований определяется мною в зависимости от возраста ребенка).

К сожалению, ко мне за консультацией часто обращаются родители с нервными детьми, которым вовремя не оказали необходимую помощь. Интересно, что больше всего таких детей попадает к нам летом, когда в мой город в гости съезжаются наши земляки, выехавшие на постоянное жительство в Москву и другие города России, Италию, Португалию, Ирландию и т.д.

Если с дальним зарубежьем все понятно - консультация детского невролога стоит там от 400 долларов и больше, то в чем же заключаются наиболее частые ошибки в лечении нервных детей первых лет жизни в странах бывшего СССР?

Во-первых, для подпитки «возбужденного» мозга назначаются неправильные лекарства - пирацетам, энцефабол, инстенон и др. При приеме таких лекарств «подпитка» мозга сопровождается стимуляцией нервных клеток, что может усилить возбуждение ребенка. Поэтому нервному ребенку необходимо назначать только такие «питательные» лекарства, которые избирательно «подпитывают» тормозной процесс, но при этом не усиливают противоположный процесс - возбуждение нервных клеток.

Во-вторых, лечение назначается без проведения исследований, указанных выше. В других случаях исследования проводятся, но на их основе назначается неправильное лечение. Так, например, в наших странах при выявлении гидроцефального синдрома неpвность маленького pебенка неправильно pасценивают как пpизнак повышенного внутpичеpепного давления и назначают ему диакаpб ­­­или другие не нужные или вредные пpепаpаты для снижения внутpичеpепного давления. Однако, мною, при измерении внутричерепного давления у нервных детей с помощью специального ультразвукового прибора (авторское свидетельство на изобретение N1734695)       было диагностировано его повышение буквально в нескольких случаях (не чаще одного случая на 100 нервных детей).

В третьих, сейчас модно назначать массаж и лечебную физкультуpу гpудным детям пpи любом отклонении со стоpоны неpвной системы. Однако, у pебенка с неpвностью (у ребенка первого года жизни ее называют синдромом повышенной нервно-рефлекторной возбудимости) эти процедуры могут уси­­­ливать возбудимость неpвной системы, котоpая и так повышена.

И последнее, чаще всего вместо настоящего лечения нервным детям назначают **только** успокаивающие лекарства, микстуры и травы. Ребенок на время может стать более спокойным, но время для настоящего лечения упущено.

Итак, существует большое количество лекарств, питающих нервную систему. Но большая часть этих лекарств оказывает стимулирующее действие, сопровождающееся возбуждением ребенка. Только меньшую часть питательных лекарств можно использовать при лечении повреждения мозга, сопровождающего нервностью. При этом, мы не ждем от них непосредственного эффекта в виде успокоения ребенка. Эти питательные лекарства «работают» на перспективу, на будущее ребенка.

С другой стороны, эффект от приема лекарств, подавляющих возбуждение ребенка, виден сразу. Но будет неправильно пользоваться только ими у маленького ребенка. Добившись внешнего эффекта в виде торможения ребенка, мы «замаскируем» будущие проблемы, но не избавимся от них.

После первых лет жизни возможности нейропластичности исчерпываются и регулярное лечение причин нервности лекарствами, подпитывающих процесс торможения, не эффективно. Однако, остается еще большее количество лекарств, угнетающих процесс возбуждения. Но, по сути, они уже не лечат первопричину нервности. Поэтому, они используются не в виде регулярных курсов, а по мере необходимости, для достижения конкретного эффекта и облегчения жизни ребенка их родителей.

По данным используемой мною для подбора лекарств компьютерной программы «Нейрофарм» существует около 200 лекарств, способных корригировать симптомы, связанные с нервностью. Эти лекарства уже не излечивают по-настоящему саму нервную клетку, но помогать ей функционировать. Лучше всего это делают лекарства, называемые транквилизаторами. «Транквилити» - в переводе означает «спокойствие, умиротворение». Старшему поколению хорошо известны эти лекарства - седуксен, элениум, тазепам и т.д.

Правильное воспитание ребенка иногда может быть более эффективным для предупреждения и исправления последствий нервности, чем прием успокаивающих лекарств. Причем, нервного ребенка надо правильно воспитывать с первых месяцев жизни. Зачастую неправильное воспитание - хуже самой нервности, прежде всего для последующей семейной жизни.

Обычно, в конце такого рода статьи доктор приводит какие-либо общие рекомендации, в данном случае - для нервных детей. Но я не считаю себя вправе заочно рекомендовать какое-либо успокаивающее средство, подходящее для всех. Даже успокаивающие травы и седативные сборы должны назначаться индивидуально, так как каждые из них имеют свои особенности. А каждый нервный ребенок - это абсолютно индивидуальный и специфический случай. То есть каждый нервный ребенок, да и взрослый - «нервный по своему». Чтобы подобрать правильное лечение нервному ребенку у меня уходит до 1 часа времени (с учетом проведенных диагностических исследований).

            **ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ, ПРИМЕНИМЫЕ И К СПОКОЙНОМУ РЕБЕНКУ.**

**Правильным воспитанием можно исправить поведение нервного ребенка, неправильным - превратить здорового ребенка в нервного.**

**Поощpение и наказание:**

   Психика ребенка устроена так, что ребенок старается повторять те   действия или поступки, которые приносят ему ощущение удовольствия, и   не делать то, что ему неприятно. К сожалению, то что для ребенка по­­­лезно ( работа по дому, учеба в школе) - не всегда сопровождается чувством удовольствия, а то, что приятно - например, бесконечный просмотр телевизора - является вредным для его здоровья и   развития. Если изложить в двух словах суть процесса воспитания, то оно   заключается в том, чтобы сделать то, что мы считаем полезным для   ребенка приятным для него путем различных поощрений, а то, что мы счи­­­таем вредным для ребенка - неприятным, используя различные наказания.

   Всех детей, в том числе и здоровых, нельзя физически наказывать и кричать на них, а также бурно выяснять семейные отношения в их при­­­сутствии.   На протяжении многовековой истории человечества родители ограничи­­­вались использованием наиболее простого метода воспитания ребенка ­­­физическим наказанием - для того, чтобы вредные поступки оказывались   для него неприятными. Однако, воспитание ребенка сейчас нельзя сравнивать с древностью: современный уровень жизни требует, чтобы он овладевал многочисленными сложными бытовыми навыками и школьными знаниями.

     Элементарные эксперименты на лабораторных животных показали, что физическое наказание неэффективно для обучения сложным навыкам: собаку учили просовывать лапу в круг и не просовывать в квадрат. Для этого давали ей кусочек мяса, когда она просовывала лапу в круг, и наказывали разрядом электрического тока, если она совала лапу в квадрат. В резуль­­­тате эксперимента собака вообще перестала протягивать лапу к кругу, боясь получить удар за "квадрат". А просовывать лапу только в круг нау­­­чилась другая собака, которую только поощряли, но не наказывали.

   Аналогичные эксперименты устраивают некоторые родители над своим ребенком, когда грозят ему: "Посмей только принести мне еще раз двойку". В этом случае вы можете быть уверены, что, запуганный этой возможностью, ребенок не сможет решить задачи на контрольной по математике и принесет домой двойку. С другой стороны обещание большой награды может тоже вызвать сильное волнение ребенка с нарушением тонкой дифференцировки в мозгу и вследствие этого затруднение в выполнении сложного учебного задания.

   Таким образом, наиболее эффективны "мягкие" формы поощрения и нака­­­зания. Физическое наказание может быть эффек­­­тивным только в виде исключения при очень серьезных про­­­ступках, граничащих с преступлением: воровство, убийство или мучение   домашних животных и т.д. Однако, потакание всем прихотям ребенка вообще недопустимо при воспитании, то тем более недопустимо оно при воспитании ребенка с невропатией. Хвалить такого ребенка надо, когда он достоин похвалы, но не чрезмерно; наказывать - строго по справедливости.     Частой ошибкой по отношению неpвному pебенку или к pебенку с наpуше­­­ниями неpвной системы является ложная «жалость», приводящая к вседозволенности. Логика здесь пpостая,   хотя и непpавильная, если pебенок здоpов, то с него можно стpого спpосить и тpебовать пpавильного поведения, а если "болен" - надо безpопотно сносить   все его выходки. Конечно, pебенок с неpвностью или дpугими наpушениями неpвной системы тpебует особого отношения и заботы pодителей, но это не имеет отношения   к вседозволенности.

     **Необходимо установить общие правила общения с ребенком для всех членов семьи и строго их придерживаться.**Правильное воспитание со стороны одного или нескольких членов семьи не принесет своего эффекта, если родители, бабушки и дедушки в вопросах воспитания противоречат друг -другу и ведут себя по разному с   ребенком. Недопустимы такие разногласия, ко­­­гда один из родителей разрешает ребенку что-либо делать, а другой запре­­­щает. Чтобы предотвратить это - ознакомьте с этими рекомендациями других членов семьи и при очередной консультации ребенка захватите их с собой ко мне на прием.

   **Общение с нервным ребенком требует гибкости, деликатности и такта**. Основные требования: ­­­не изнеживать его, не воевать с ним, хотя он непрерывно провоцирует на это, но и не капитулировать перед ним. Если родители начинают кричать на него, он будет кричать еще сильнее, доходя до неистовства. Следует помнить, что порог возбудимости у него снижен. То, что взрослые просто не воспринимают, такого ребенка раздражает, непереносимо для него. Работающий с приглушенным звуком телевизор для него ,спящего в комнате ,-то же самое, что для его   родителей бульдозер, работающий под окном спальни. Поэтому тишина, спокойное сдержанное поведение взрослых - условие его спокойствия, сдержанности. В шумной семье такой ребенок находится в состоянии постоянного перевозбуждения. Поэтому родителям необходимо обратить внимание и на собственную психику - если вам трудно себя контролировать, то необходимо и для вас подобрать индивидуальный набор успокаиващих лекарств или растений.

     Итак, все спокойны рядом с невропатичным, нервным ребенком, никто не повышает голоса. Его не дергают поминутно мелкими запретами, укорами, замечаниями. Родители должны некоторые мелочи «не замечать», т.к. жизнь такого ребенка станет неперено­­­симой, если каждый проступок (вся его жизнь до 7 лет - сплошной проступок в   глазах строгих родителей) будет вызывать реакцию взрослых. Он слишком громко закричал от радости, возбуждения, сдвинул ковер на полу, случайно задел и разбил стоявшую у края стола посуду, ест стоя. Конечно, все это неприятно, но у ребенка врожденная детская нервность, и родители все это благоразумно не должны замечать. Но вот он в гневе ударил бабушку или, скажем, упорно берет и зажигает спички, или, вопреки запрету, подошел к плите, на которой кипит в кастрюле суп. Вот это уже проступок. В этом   случае не должно быть места колебаниям. Ему строго указывают на недопустимость   таких действий. Вся семья отворачивается от него, с ним никто не общается. Он впадает в истерику, но все продолжают заниматься своими делами, как будто   ничего не происходит, и он постепенно успокаивается.

     Нервный ребенок быстро устает, поэтому его не следует водить на детские   утренники, в цирк. Там он быстро истощится от впечатлений, перевозбудится и это кончится или бессонной ночью, или он на несколько дней выйдет из строя, будет капризнее обычного. По телевизору ему можно смотреть только детские мультипликационные фильмы и не более того.

   Ребенок, страдающий невропатией, склонен к тому, чтобы быстро развиваться психически, но не следует стремиться сделать из него вундеркинда. Больше внимания необходимо уделять нравственному воспитанию ребенка. Его неустанно готовят к бесконфликтному и равноправному общению со   сверстниками, укрепляют его психику и физическое развитие.

   Нервный ребенок часто предрасположен к истерическому типу реагирования. В таком случае Вам необходимо дополнительно познакомиться с рекомендациями «Истерики и «вредность» маленьких детей» или «ИСТЕРИЧЕСКИЕ ПРИСТУПЫ У СТАРШИХ ДЕТЕЙ

     **Дифференцированное положительное действие на психику ребенка оказы­­­вает цвет**, в который окрашено помещение: голубой цвет успокаивает воз­­­бужденных детей, желтый - показан при депрессии и пониженном настроении, зеленый - повышает работоспособность. Не рекомендуются синий, красный, фиолетовый цвета, вызывающие быстрое утомление.

                                                 **ДЕТСКИЙ САД И ШКОЛА**

     Нервные дети чаще всего любят общаться со взрослыми, особенно с добренькими, уступающими ему, восхищающимися и   умиляющимися им "тетеньками и дяденьками", а ему необходимо освоить очень   трудное для него общение со сверстниками.

   Поэтому, следует поощрять игры и общение ребенка со сверстниками, посещение детского сада. Общая рекомендация - начать посещать детский коллектив лучше как можно раньше - чем позднее вы это сделаете, тем труднее ребенку будет приспособиться. Однако, если у ребенка выражен «слабый» тип невропатии, при которой ребенок боязлив, не способен дать отпор, склонен к страхам, переживаниям, постоянно плачет, то можно прогнозировать усиление его нервности при посещении детского сада (ознакомьтесь с рекомендациями «Если ребенка дразнят», «Проблемы в детском саду»). Такому ребенку в детский сад лучше пойти уже только в 5 или 6 лет - в подготовительную к школе группу. Но одного-двух товарищей-сверстников, спокойных и покладистых в играх с ним, для него следует найти задолго до того, как он пойдет в детский сад.

     Если ребенок не посещает детсад, то он должен чаще играть с другими детьми, чтобы приобрести навыки общения, которые понадобятся ему в школе. Ребенок быстрее привыкнет к школе, если пойдет в первый класс, имея уже   какие-то знания по чтению и письму. Требования к успеваемости должны соответствовать возможностям ребенка и особенностям его характера.

   Если воспитателю или учителю придется уделять особое внимание вашему ребенку, особенно в случае тяжелого характера ребенка, постарайтесь установить с ним индивидуальный контакт, чтобы он лично был заинтересован в этом. Но не нужно, чтобы воспитатель или учитель потакал ребенку. Познакомьте его с этими рекомендациями, чтобы он знал об особенностях своей работы с вашим ребенком. Родители ребенка должны своевременно сообщать учителю о колебаниях поведения и настроения у ребенка.

                     **Как помочь ребенку преодолеть стресс, если он неизбежен.**

     Чаще всего неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей и, наоборот, могут в расслабленном состоянии легче переносить и быстрее забывать все то, чего боятся взрослые. Поэтому, необходимо прежде всего перестать бояться самим взрослым. Далее, необходимо провести предварительную ознакомительную работу по поводу того, что ребенку предстоит, однако информация должна быть избирательна – нужно исключить все "страшилки" и не допускать общения с детьми, которые могут возбудить или напугать вашего ребенка. То, что полезно для подготовки к предстоящему событию, должно быть рассказано с указанием на важные моменты поведения – что нужно открыть рот, что будут щипцы и т.д. Если ребенок маленький (до 3 лет), то лучше вообще отказаться от подготовительной работы и провести его через стресс неожиданно. И еще один совет – еще до неприятного события начинайте выстраивать перспективные жизненные планы на время после того, как это событие окончится. Это позволит ребенку прочувствовать, что все неприятное конечно, и затем наступит светлая полоса жизни. Все вышесказанное относится прежде всего к здоровым детям - но детям с невропатией только психологических приемов преодоления стресса недостаточно.

     Наиболее простой способ преодоления и «сглаживания» стресса и у детей, и у взрослых - это использование траквилизаторов. «Транквилити» в переводе означает - покой, успокоение. Действие этих лекарств заключается в предотвращении и «снятии» страха, тревоги, возбуждения. Автор этих строк принимает такое лекарство за час перед посещением зубного врача. Конечно, боли от этого не бывает меньше, но в кресло стоматолога садишься без дрожи и потения.

          К сожалению, в последние годы транквилизаторы стали практически недоступными для жителей Украины из-за ошибок депутатов нашей Верховной Рады, принявших неумные законы: см. раздел на сайте "Как выжить при столкновении с медициной" - "**[Психопатология законотворческой деятельности".](http://www.bitterlikh.com/psikhopatologiya-zakonotvorcheskoj-deyatelnosti/201-diagnoz.html%22%20%5Cl%20%22Sadovniki)**Конечно, в ряде случаев помочь при стрессе могут и более слабые успокаивающие лекарства, не вызывающего привыкания ни при каких условиях. Поэтому, с помощью компьютерной программы «Нейрофарм» я могу подобрать оптимальный набор лекарств для предотвращения стресса и с учетом психики ребенка, и с учетом их доступности.

           Нервность ребенка в зависимости от его возраста и особенностей может проявляться в более конкретных нервных расстройствах. Могут иметь место: истерики и вредность, аффективно-респираторные приступы, двигательная расторможенность, гиперактивность и неусидчивость вследствие дефицита внимания или ГРДВ (гиперкинетическое расстройство с дефицитом внимания), агрессивность, негативизм, застенчивость, неаккуратность, жадность, эгоизм, склонность к кусанию ногтей, проблемы в школе и семье и многое другое. Обо всем этом вы можете прочитать на моем сайте в других главах этого раздела.

            Естественно, и лечение нервности различно для ее конкретных форм.