

Астенический синдром у детей.

В своей работе мне часто приходится встречаться с жалобами родителей и учителей на то, что ребенок невнимательный, часто отвлекается от выполнения заданий, не доделывает задания до конца, ложится на парту, "витает в облаках". Жалобы взрослых обоснованы. Ребенок действительно ведет себя таким образом. Кроме того, он не желает утром идти в школу, жалуется на частые головные боли, на усталость. В чем же причина такого поведения?

Чаще всего, такие проявления можно наблюдать у детей с астеническим синдромом. Это состояние имеет множество различных названий. Впервые определение ему дал американский врач, назвав его просто "американским неврозом". Несколько позже появился термин неврастения (или нервная слабость), синдром хронической усталости. Но более точным нужно рассматривать определение "астения" или "астенический синдром".

Итак, "астения" или "астенический синдром" - это болезненное состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью и истощаемостью с крайней неустойчивостью настроения, ослаблением самообладания, нетерпеливостью, неусидчивостью, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению, непереносимостью громких звуков, яркого света, резких запахов.

Истощаемость при астеническом синдроме обусловлена слабостью нервных процессов, вследствие чего и возникает быстрая истощаемость.

У школьника со слабым типом нервной системы не только замедляется темп выполнения, но и происходит неадекватное увеличение количества ошибок, а к концу выполнения полное отсутствие продуктивности.

В основе истощаемости процессов лежит ослабление функционального состояния, снижение тонуса коры головного мозга, которое выражается в торможении, названном И.П. Павловым "охранительным". В действительности все эти симптомы оказываются проявлением слабости нервной системы и чрезмерно легко наступающей истощаемости, приводящей к заметному снижению умственной работоспособности. Поэтому, с детьми-астениками нужно правильно выстроить работу родителей и педагогов, чтобы помочь справиться с повседневными трудностями.

Вот несколько советов как работать с астеническими детьми:

1. Не давать нагрузку во второй половине дня и к вечеру.
2. Работу комбинировать с отдыхом.
3. Настраивать ребенка на успех, дать поверить в свои силы, хвалить за маленькие старания.
4. Не создавать ситуации, влекущие эмоциональное напряжение.
5. Не сравнивать с другими детьми.
6. Проконсультируйтесь с неврологом (возможно необходимо медикаментозное лечение, физиотерапия, витамины).
7. Болезни напрямую связаны со взаимоотношениями в семье, а именно, сколько уделяется ребенку внимания и любви. Решение проблем может помочь в выздоровлении.
8. Создайте для ребенка постоянное ощущение поддержки.

9. Нельзя при ребенке высказывать свои опасения по поводу его здоровья, успехов в учебе, в общении, т.к. внушаете тревогу.
10. Стараться уйти от гиперопеки, перестать контролировать каждое движение, т.к. это закрепляет зависимость ребенка.
11. Уйти от авторитарного стиля воспитания. При таком воспитании ребенок чахнет. Из него вырастает несчастное существо, не справляющееся с жизнью.
12. В весенне-осенний период у детей-астеников происходит обострение. В это время к ним нужно быть особенно внимательными.

Уважаемые родители, Ваши дети нуждаются в Вашей помощи и поддержке. Проявите заботу и внимание к ним и Ваши усилия будут оправданы успехами Ваших детей.