

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ НЕРВНОСТИ

Нервозность у детей – это проявление возбудимости нервной системы, которое выражается в обостренной реакции на внешние незначительные сигналы. Независимо от причины нервозности родители должны проявлять всяческое понимание и поддерживать ребенка в его состоянии. У детей в отличие от взрослых нервная система наделена повышенной чувствительностью к внутренним и внешним факторам и часто нервозность выступает первым симптомом самых разнообразных заболеваний.

Поведение каждого ребенка в той или иной мере непредсказуемо и даже непонятно для родителей. Правда, мало, кто обеспокоен таким положением вещей. То, что ребенок очень нервный, часто списывают на особенности возраста, надеются, что перерастет. Более того, некоторые даже поощряют вредность и капризы малыша, так как пытаются дать ему все, что нужно.

В любом случае, воспитание ребенка — ответственная и сложная задача, которую необходимо выполнять родителям. На их плечах лежит ноша социализации, которая адаптирует маленького человека к самостоятельной жизни, коммуникациям с другими людьми и правильному поведению.



Основные факторы, которые могут вызывать изменения в поведении детей:

- *Недостаток внимания.* Часто нервные дети ощущают острую необходимость в общении с другими людьми, они нуждаются во взаимодействии даже тогда, когда ещё не умеют говорить. Часто в возрасте до 3 лет родители ведут себя с малышом, как с обычной куклой, которую нужно умыть, покормить, переодеть и уложить спать. Возможно, в темпе современного мира не хватает времени на общение или этому не уделяется достаточно внимания, но общие тенденции свидетельствуют о том, что с детьми стали меньше разговаривать. Эту связь, которая так необходима малышу, заменяют дорогими игрушками, конструкторами и мультфильмами, сказки читаются через наушники, воспитательные уроки возложены на детские мультфильмы и сериалы. Таким образом, дети не получают нужного внимания от других и пытаются достичь этого любым доступным способом.
- *Значимость.* Даже самые маленькие дети нуждаются в признании их собственного мнения. Постоянное навязывание ребенку своих указаний ведет к принижению значимости детской личности. Даже в возрасте до 3 лет малыши нуждаются в самовыражении, они начинают осознавать свою индивидуальность, отождествлять себя с другими людьми и требовать от них соответствующего отношения. Если к ребенку относятся, как к безвольному человеку, не спрашивают мнения и всячески принижают его важность, это может вызвать ответную бунтарскую реакцию. Постоянный приказной тон, лидерское отношение к малышу будут провоцировать изменения поведения.
- *Самооценка.* Важное значение для ребенка имеет также уверенность в себе. В детском возрасте самооценка довольно хрупкая и легко поддается влиянию посторонних мнений. Если часто говорить малышу, что он не способный, ущербный или непослушный, соответственно его поведение будет равняться на эти мнения. Именно поэтому, слова, брошенные со злости в адрес ребенка, быстро забываются родителями, но очень долго помнятся детьми. Если хорошие действия не оцениваются похвалами, нервный ребенок не чувствует необходимости поступать правильно и придерживаться установленных правил.
- *Месть.* Для ребенка психоэмоциональные реакции довольно просты и не подвергаются анализу. Если обидеть его, он захочет отомстить. Если же похвалить, соответственно будет стараться обрадовать ещё раз. Необходимо помнить, что самоотдача у ребенка всегда в несколько раз сильнее. Обычная обида может обернуться бунтарским поведением, непослушанием. Если ребенок начал внезапно капризничать, вести себя агрессивно, следует обратить внимание, не обижен ли он. Необходимо помнить, что даже родители ошибаются и обычные извинения перед ребенком никак не принижают их репутацию, а показывают хороший пример поведения.

Кризисные периоды в развитии детей имеют следующие общие особенности:

- размытость временных рамок;
- постепенное нарастание кризисных симптомов, и такое же постепенное их снижение;
- неуправляемость в поведении;
- желание делать все наоборот;
- упрямство и деспотизм;
- негативизм.

Лечение нервозности у ребенка



В первую очередь, лечение нервозности у ребенка должно быть нацелено на устранение причины, которая вызвала повышенную раздражительность.

Нервозность у ребенка 3-х лет возникает по причине кризиса взросления. Зачастую нервозность у детей устраняется путем налаживания режима дня. При возникновении соматической патологии нужно провести тщательное обследование, после которого специалисты назначат адекватное лечение.

Повышенная нервозность у ребенка снимается исключением сильных возбуждающих факторов: рекомендуется воздержаться на некоторое время от посещений слишком ярких и шумных мероприятий, отказаться временно от телевизора. Безусловно, ребенок не должен страдать от всех этих ограничений, поэтому родителям следует распланировать досуг малыша. Вместо цирка можно посетить зоопарк, а просмотр телевизора заменить чтением интересной книжки. Нервозность у маленьких детей снимается сокращением количества доступных игрушек в детской комнате. Оставить следует конструктор, наборы для ролевых игр, а вот механические игрушки лучше на время убрать. Также устраняют комплексными мероприятиями: созерцанием бегущей воды, водными процедурами, обтиранием влажным полотенцем, принятием душа, купанием в бассейне, а летом в открытых водоемах, играми с водой, рисованием акварельными красками. Сильным средством в борьбе с детской нервозностью выступает родительское терпение и любовь. Следует уделять раздражительному малышу больше внимания: проводить совместно досуг, гулять на природе, общаться, играть в ролевые и обучающие игры, собирать пазлы и т.п.

Если вышеперечисленные советы не помогают и отмечаются серьезные психологические проблемы, то в этом случае следует обратиться за помощью к психологу.

Практические советы

Абсолютно все родители рано или поздно сталкиваются с проблемой одного или нескольких сложных периодов в жизни их ребенка. Поначалу, естественно, стараются закрывать на это глаза, но когда изменения в поведении выходят из-под контроля, нужно что-то с этим делать. Каждый родитель должен знать, как вести себя с нервным ребенком, чтобы не ухудшить ситуацию.

Самое важное — это избегать нервных срывов у своего чада. Они могут быть опасными, как для детей, так и для окружающих. Именно поэтому, в воспитании нервных детей нужно придерживаться нескольких советов:

- *Спокойствие.* Категорически нельзя срываться на ребенке или вымещать свою злость агрессивным поведением. Следует разделять все рабочие моменты и помнить о воспитании прежде, чем кричать на детей за свое плохое настроение.
- *Извинения.* Одна из важных форм взаимодействия родителей и ребенка. Благодаря этому, маленький человек познает, что такое ошибка и почему нельзя этого повторять. Кроме того, если извиняются родители, он осознает важность просьбы прощения.
- *Терпение.* Важная черта хорошего родителя. Не сразу получается научить ребенка вести себя правильно или донести до него нужную мысль. В большинстве случаев для этого нужно терпение и время. Капризы, упрямство ребенка — это его способ высказаться и следует это уважать. Если относиться терпеливей к подобным проявлениям, можно увидеть скрытый посыл в таком поведении.
- *Пример.* Дети наследуют поведение их родителей постоянно, ведь они единственное звено с внешним миром. Если отец или мать ведут себя неправильно, вызывая, употребляя нецензурную лексику, очень скоро ребенок будет делать так же. Поэтому, важно следить не только за детьми, но и за собой.
- *Роли.* Нельзя безмерно баловать ребенка и ставить его в центре семьи. Следует распределять важность каждого человека, к которому он имеет отношение. Ребенок должен понимать, что все внимание не всегда должно доставаться ему, уметь делиться и спокойно воспринимать то, что он далеко не единственная забота родителей.
- *Выбор.* Важно, чтобы дети чувствовали свою значимость и важность. Нельзя принимать абсолютно все решения за них. Даже в три года нужно спрашивать малыша, что он бы хотел на ужин, как бы он хотел одеться. Естественно, эти желания должны проходить критику, но обязательно следует объяснять, почему в этот раз к нему не прислушались.
- *Отказ.* Каждый запрет или правило, которое устанавливается, касаясь детей, должно быть четко аргументировано. «Потому, что я так сказал» — совершенно не подходит для ребенка. Чтобы в следующий раз не возникало подобных ситуаций, следует объяснять, что именно считается неверным в этой схеме поведения. Чтобы отказы и правила не воспринимались слишком остро, следует настроить доверительные отношения с ребенком, создать авторитет, располагая к себе, а не устрашая.
- *Общение.* Контакт и доверительный разговор имеют огромное значение даже, если это грудной ребенок. Дети и их представления о мире очень хрупки, поэтому доверительные отношения с родителями сформируют крепкую схему поддержки. Только пообщавшись, можно понять, как воспитывать нервного ребенка правильно. Категорически нельзя перекладывать таких детей и их воспитание на плечи педагогов в садиках. Близкий родной человек быстрее найдет тот способ, который поможет ребенку открыться.