

«Детская нервность»

(памятка для родителей)

-Терпение, ровное обращение, спокойствие всегда приводят к положительным результатам.

-Нет необходимости постоянно веселить и развлекать ребенка: нужно учить его самого находить в окружающей обстановке спокойствие, радость, умение извлекать интересное из повседневного однообразия и делать любое дело с удовольствием, превращать в увлекательное и приятное.

-Помните: на ребенка больше действует не то, что говорит родитель, а то, что он делает.

-Если дети чувствуют поддержку, они становятся увереннее, активно принимают участие в общественных и домашних делах, особенно любят когда их привлекают к приготовлению пищи, обсуждению важных мероприятий (где и как провести отпуск, куда пойти в выходной день и т.п.).

-Повышайте самоуважение ребенка. Постарайтесь вызвать его на откровенный разговор, узнать, что его беспокоит, почему возникает чувство тревоги.

-Если дети чувствуют себя в безопасности, они учатся доверять. Если чувствуют дружеское отношение, они учатся находить в мире любовь и спокойствие, контролировать себя, свое чувство неуверенности, быстрее находят такие формы поведения, которые помогут им привести свои желания и интересы в социально приемлемые рамки.

Психологи доказали:

Для правильного эмоционального развития и обретения уверенности в себе ребенку необходимо ежедневно 8-10 ласковых дружеских прикосновений – объятий родителей. Это помогает чувствовать себя гораздо счастливее, спокойнее, быстрее и

менее болезненно преодолевать трудности и тревоги жизни, становится ответственными, более инициативными и в целом оптимистически настроенными и с большим удовольствием познавать мир.

К объятиям не забывайте добавить больше одобрительных взглядов.

Помните, что для нормального функционирования нервной системы ребенка, необходим режим дня, достаточный сон, активный отдых на свежем воздухе, сбалансированное полноценное питание (больше свежих овощей, фруктов и ягод), избегание переутомления и перегрузок, ограничение времени, проводимого перед экранами телевизоров и компьютеров.

Если, несмотря на ваши усилия, ребенок остается нервным тревожным, боязливым и устраивает часто истерики, обратитесь к специалистам.



Телефон доверия

(круглосуточно): 8(0212) 61-60-60

Для справок:

- тел. регистратуры 8 (0212) 61-45-80

Подготовила:

заведующая детско-подростковым отделением
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»

Данилова Е.Л.



2019 г.

Почему возникают вспышки плохого поведения и настроения у детей?

Чаще всего ребенок начинает себя плохо вести, если устал, голоден, разочарован. И, как правило, такое поведение возникает после запрета (играть в луже, брать какую-либо вещь и т.п.) или отказа купить что-либо (игрушки, сладости). Тогда дети бурно проявляют протест, могут кричать, падать на пол, бить ногами, набрасываться на окружающих.

Родители мечтают, чтобы их девочки и мальчики всегда вели себя хорошо и делали только то, что им разрешают взрослые. Но нет идеальных людей, в том числе и детей.

Ребенок не знает как привлечь внимание родителей, воспитателей, учителей. Он выражает свою обиду, призыв о помощи, если у него отняли игрушку, запретили делать то, что он хочет. И выражает неумело, как получится.

Четыре психологические причины нарушения поведения:

1. Хочет обратить на себя внимание взрослых.
2. Хочет одержать верх над взрослыми.
3. Не хочет подчиняться.
4. Мстит взрослым за их нелюбовь, обиду.

В критические периоды: 2-3 года, 5-6 лет, 7-8 лет, подростковый возраст – плохое поведение детей может быть физиологической и психологической нормой. В это время дети стремятся заявить о своей индивидуальности, ограничить (определить границы) себя от окружающих, узнать – что дозволено. В эти критические возрастные периоды речевое развитие детей не соответствует их эмоциональному развитию – и ребенок не может словами выразить свои чувства, желания, происходящие в нем перемены.

Нервная система детей в эти возрастные периоды более чувствительна, более ранима, поэтому вспышки плохого настроения и поведения наблюдаются чаще.

Что делать?

1. Пока ребенок возбужден:

-всякое вмешательство бесполезно, поэтому наблюдайте и действуйте по обстоятельствам.

-в момент ярости не поднимайте ребенка с пола и не берите его на руки. Но если он просится на руки – выполните его просьбу (без нравоучений – в этот момент они преждевременны).

-не оставляйте во время истерики ребенка одного – это не безопасно, но если взрослый и сам возбужден и не контролирует свои действия, то лучше отойти от ребенка.

-если вы считаете, что запрет действительно необходим, то твердо говорите «нет» и не отменяйте свое решение.

-когда мы требуем от ребенка, чтобы он успокоился, желательно контролировать свои эмоции (недопустимо в это время кричать и шлепать – ведь иногда возбужденный взрослый не соизмеряет силу удара).

-в момент наибольшей интенсивности истерики ребенок, скорее всего не услышит уговоров, но как только вы заметите снижение эмоционального накала, попробуйте отвлечь, переключить внимание на какие-либо действия, предметы.

-во время истерики свои требования не меняйте, помните чаще всего истерика вызвана желанием обратить на себя внимание, вызвать жалость, сочувствие.

2. Когда ребенок успокоится

Объясните ему, почему вы поступили именно так, разъясните недопустимость такого поведения.

3. Как общаться с капризным ребенком?

-Наблюдайте и пытайтесь разобраться в причинах появления тех или иных эмоций.

-Познакомьте своего ребенка с различными эмоциями и с тем, как они проявляются.

-Сдерживайте свои эмоции (показывайте пример своим поведением ребенку), ибо он подражает вам.

-Четко решите для себя и согласуйте со всеми членами в семье: что можно и чего нельзя (не впадая в крайности, разрешая делать все, что заблагорассудится или запрещая все).

-Уделяйте ребенку достаточно внимания, чтобы он не чувствовал себя забытым, брошенным, ненужным. И в то же время объясните, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, свои дела – пусть он учится понимать и принимать это.

-Разделяйте радость ребенка, даже если считаете, что он радуется пустяку (красивому найденному на улице листику, солнечному зайчику, морозному узору на окне и т.п.).

-Обращайте его внимание на все интересное, приятное, веселое, а не только на опасное и нежелательное. Реже говорите ему: «нельзя – упадешь», «не трогай – будет больно». Не запугивайте волком, милиционером, «дедом с мешком» и т.п.

-Тон разговора с ребенком всегда должен быть ровным, спокойным.

-Будьте одновременно мягкими и решительными: считаясь с особенностями ребенка, не уступайте его капризам.

