ПРИЧИНА ДЕТСКОЙ НЕРВНОСТИ

Нервная система и психика ребенка особенно чувствительна к любым внешним и внутренним провоцирующим факторам. Поэтому он может раздражаться даже по самым незначительным, по мнению взрослого человека, поводам. Чтобы не допускать развития психического расстройства, родители должны быть чрезвычайно внимательны к детям. Ни в коем случае нельзя пресекать приступы раздражительности криками или физической силой. Лучший способ – переключение внимания ребенка на какие-либо объекты, благодаря чему он может успокаиваться практически мгновенно.

ПРИЗНАКИ БЕДЫ

А что вообще представляет собой нервный ребенок? Для успеха дальнейшего развития темы необходимо понять, что к таким детям относятся не только непослушные и постоянно капризничающие малыши, но и вполне милые по отношению к окружающим карапузы.

Поэтому «красной лампочкой» для родителей, боящихся пропустить момент, когда ещё можно помочь, должны стать следующие признаки:

Интерес ребёнка становится поверхностным, а внимание рассеянным. Он начинает заниматься каким-то делом и переключается на совершенно другое буквально через мгновение.

Он начинает много и быстро говорить, перебивает собеседника, даже не дослушав того. Речь малыша приобретает повышенную эмоциональную окраску, становится скомканной и невнятной.

Если ребенок нервный и агрессивный, сказывается это и на его здоровье. Психологическая нестабильность может привести к появлению нервного тика, энурезу, потере аппетита, бессоннице и другим малоприятным последствиям.

Усталость сопровождается всплесками агрессии и раздражительности. Например, после садика/прогулки или при подготовке ко сну, ребенок без видимых причин начинает громко плакать и капризничать.

Если причины того, что ребенок стал нервным, не связаны с его здоровьем, то, как правило, процесс можно полностью обратить. Главное вовремя заметить проблему и быть готовыми менять образ жизни не только ребенка, но и самих себя.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ НЕРВНОСТИ

Хрупкая и не сформировавшаяся нервная система детей крайне подвержена неврозам и расстройствам психики, поэтому странное поведение ребенка, его капризы и истерики должны насторожить внимательных родителей и побудить их к немедленному действию. Постоянные стрессы, запреты, недостаток внимания постепенно накапливаются и перерастают в болезненное состояние — невроз.

— травмирующие психику ситуации — алкоголизм родителей, развод, ссоры со сверстниками, адаптация в детском учреждении;

— сильный испуг в результате какого-либо психического воздействия;

— излишняя строгость и жесткость родителей, недостаток внимания и отсутствие ласки;

— атмосфера в семье и взаимоотношения между родителями;

— рождение братика или сестрички, на которых переключается основное внимание мамы с папой, и горькая детская ревность.

— появление страхов и тревожного состояния;

— проблемы со сном — нервный ребенок с трудом засыпает и может просыпаться среди ночи;

— возможно появление энуреза и желудочно-кишечных расстройств;

— речевые нарушения — заикание;

— нервное покашливание;

— нежелание и невозможность общаться со сверстниками.

Если родители отмечают в поведении своего ребенка агрессивность, повышенную возбудимость или, наоборот, чрезмерную замкнутость, раздражительность, отсутствие коммуникабельности, то лучше всего обсудить возникшие проблемы с доктором. Пуская на самотек развитие возможного заболевания и не предпринимая никаких мер, родители рискуют вырастить робкого нерешительного человека, не способного справляться с возникающими проблемами и контактировать с окружающими.

Распространенной причиной детской нервности может быть рождение в семье нового ребенка. Поскольку объектом внимания становится младший брат или сестра, ребенок чувствует себя ненужным или недолюбленным. Неокрепшая психика рисует страшные картины, а неконтролируемая ревность может приводить к неблагоприятным последствиям.

Еще одной распространенной причиной детской нервности являются разводы в семьях. Отец уходит из семьи или сам, или вытесняемый женой. И в том, и в другом случае его уход — это в первую очередь, трагедия для детей. Развод происходит не сразу. Дети чувствуют нелады в семье, растущее отчуждение родителей. Неврозы нередко возникали у детей за 1-3 года до развода

родителей, и мать, подумав, соглашалась — невроз начался со времени, когда в семье только возникало напряжение. Развод родителей для ребенка — катастрофа, предательство, унижение. Он не понимает его причин, по-детски бескомпромиссен и не может простить отца. Более старшие дети стыдятся ухода отца, скрывают это от сверстников, ощущают страх перед будущим, испытывают на себе ухудшение жизни после развода. Двойственность ситуации — осуждение отца и тоска по нему — невротизирует ребенка. Еще хуже, если он считает, что в уходе отца повинна мать. Ушедший отец и бабушка по отцу нередко как раз уверяют его в этом. Он живет теперь только с матерью. Ему бы сплотиться с ней, а он в разладе с матерью, конфликтует с ней, и беда удваивается. Ребенок многого не понимает, и поэтому его переживания еще тяжелее. Разочарование в родителях губительно. Как ему после происшедшего верить во все остальное в жизни? И ребенок становится нервным и трудным.

Причиной нервности или трудности ребенка может стать появление в семье отчима. Как бы внимательно не относилась мать к отцу ребенка, малыш привык к этому, воспринимает такое отношение как нормальное, не ревнует. Ребенок воюет с отцом за мать, если его уже сделали чрезмерно эгоистичным. Но и тогда причина конфликта заключена не в отце. Он, в таком случае, воюет за мать против всех и даже против ее работы. Но отчима ребенок воспринимает конфликтно. До его появления ребенок жил с матерью вдвоем, и она безраздельно принадлежала ему. И он сравнивает положение до появления отчима с тем, что стало теперь. И если исстрадавшаяся от одиночества женщина, выйдя замуж, становится менее внимательной к ребенку, полагая, что он никуда не денется, а второй муж, как и первый, может уйти, то ребенок начинает борьбу с отчимом, который как-бы отнял у него мать. Это тяжелая борьба, в которой ребенок может победить, только заболев. И он заболевает неврозом, часто истерическим. Тогда мать оказывается перед трудным выбором, но перед тем как выбрать в пользу ребенка, она борется с ним, и его невротизация усиливается.

Еще одной из ведущих причин детской нервности или трудности является задержка умственного развития детей. Эта причина — самое огорчительное и обидное открытие для родителей, которое порождает у них смятение и чувство вины. Она вносит в семью нервозность, иногда — разлад и омрачает отношения как между родителями, так и между ними и ребенком вплоть до неприятия его с решительным высказыванием: «У нас в роду были всякие, но дураков не было». Дети, желая как можно больнее унизить такого ребенка, называют его, своего сверстника дураком, а то и пишут на стене

«Коля дурак».

И нет ничего обиднее этого для нашего Коли. Ребенку с задержкой умственного развития становится трудно и неуютно уже в детском саду. Все дети идут направо, а он — налево. Всем почему-то смешно, а ему неясно — почему. Такого ребенка часто и все обижают. Он не понимает воспитательницу, она — его. Непонятное представляется ему опасным или враждебным. Ребенок дезориентирован, а потому тревожен, испытывает страх, депрессию. В школе он также среди отстающих. Учительница не скрывает своей досады, он ей мешает, и у нее невольно вырывается: “Бестолковый!”. Дети в начальных классах дружат с тем, кого ценит учительница, и отвергают того, кем она недовольна. Они презирают его, и он также начинает презирать себя. Он замыкается в себе. Молчит, когда нужно отвечать, молчит, даже если может ответить, и от этого положение его еще больше усложняется. Ребенок растерян и кажется глупее, чем есть на самом деле. Если задержка умственного развития не глубока и заключается в том, что ребенку трудно постичь сложное, абстрактное, теоретическое, а в конкретных, повседневных, практических вопросах он ориентируется, как все, то такой ребенок ощущает свою непонятливость, переживает, нервничает, и у него может возникнуть невроз. Если задержка умственного развития глубока и ребенок переоценивает свои возможности, полагая, что в его неудачах виноваты другие, что к нему придираются, то он начинает протестовать, демонстративно, вызывающе неповинуется взрослым, а сверстникам доказывает свою “правоту” кулаками. Девочки в таких случаях склонны к истерическим реакциям, а их протест может выражаться в чрезмерно раннем интересе к интимным отношениям. Непрерывные санкции, проработки в конце концов допекают этих детей, особенно подростков, вызывают у них враждебное отношение к школе, приводят к трудному поведению. Они ищут понимания и самоутверждения в уличной компании, но и там умственно неразвитых детей используют для “вытаскивания каштанов из огня”, они терпят неудачи, часто попадают в беду. В результате у них формируется невроз, и как правило, истерический.

Во взаимосвязи биологических и микросоциальных причин детской нервности или трудности особое место занимает наличие физического дефекта у ребенка. Физическим дефектом является задержка в физическом развитии, отклонения в нем, генетически неблагоприятные физические данные. Ребенок физически слаб, неловок, плохо координирован, нескладен, мал ростом. Дети обижают такого ребенка, не принимают в игру. Какой из него вратарь, защитник или нападающий, если его пальцем перешибешь?

Такому в игре не устоять на ногах. Воспитательница, учительница сердятся, потому что его надо буквально водить за руку. На уроках физкультуры он раздражает тем, что при групповой форме занятий требует индивидуальной опеки. Ребенок ощущает свои неблагоприятные физические данные как неполноценность. Ему стыдно, обидно и страшно. Он избегает бывать на уроках физкультуры. Необходимость раздеваться при всех и предстать в смешном виде, мучительна для него. Ему в радость даже болезнь, поскольку она хоть на короткое время избавляет его от насмешек сверстников, вызванных тем, что он не может, как они, прыгать, бегать, подтягиваться на перекладине. Каждому не составляет труда обидеть его. В итоге ребенок и сам начинает презирать себя. Мужчины, которые в школе были самыми маленькими и самыми слабыми, хорошо знают, что это такое, и нередко с горечью вспоминают те годы. Если ребенок толст, неуклюж, то над ним тоже смеются, его дразнят, не принимают в игру. В конце концов и он, будучи униженным, начинает самоуничижаться. Горестная ситуация, зачастую приводящая к детской нервности.

Встречаются у детей и дефекты внешности: косят глаза, явно некрасивы формы носа, ушей или лицо в целом, обезображены рука, нога или шея, грудная клетка. Таких детей сверстники если и не дразнят, то молчаливо отвергают, и ребенок с дефектом внешности рано осознает это, затаенно страдает. Ущемляется самое важное для человека — чувство достоинства, потребность малыша быть не хуже других. Ребенка не утешишь заявлением типа “с лица воду не пьют”. Подобное воспринимается, как попытка примирить его с тем, с чем невозможно примириться. Дефект необходимо попытаться своевременно устранить, а если он не устраним — психологически компенсировать.

Как физический дефект воспринимается и хроническая болезнь. Детство проходит в больницах, ребенок подолгу прикован к постели, пропускает школу, тоскливо смотрит в окно на играющих в хоккей, футбол. Дети избегают болезненного, дразнят и не уважают его. И он начинает относится к себе также. Даже пожилому человеку трудно привыкнуть к роли хронически больного; для ребенка это и вовсе непереносимо. Детство и хроническая болезнь — несовместимые понятия. Хронические заболевания — частая причина детской нервности или трудности, источник тяжелых переживаний. Физический дефект омрачает детство, приводит к восприятию его как безрадостного, тяжелого и соответственно относится к неблагоприятным условиям жизни. Мудрые и любящие родители никогда не допустят, чтобы их ребенок в чем-то был последним. В каждом ребенке есть некая

одаренность, изюминка, развивая которую родители примирят дитя с его физическим или иным недостатком, сохранив ему чувство достоинства и радость жизни.

Невротические и неврозоподобные расстройства встречаются, как правило, не изолировано, а в различных сочетаниях. Наиболее часто они проявляются в виде заикания, непроизвольного подергивания век, мышц лица, шеи, (тики, гиперкинезы), ночного недержания мочи (энурез), нарушения сна и т.д. Благоприятной почвой, на которой они возникают, является ослабленная нервная система. Поэтому не случайно такие дети обычно бывают вялыми, плаксивыми, раздражительными, часто с пониженным фоном настроения, плохим аппетитом, склонностью к страхам. Как правило, у них нарушается и сон он становится поверхностным, тревожным, сопровождается сновидениями, вызывающими чувство страха, тревоги.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ветер и солнце

Ребёнку нужно представить, что он сидит на открытой полянке и вдруг дует холодный ветер. Малышу становится холодно, он прижимает коленки к подбородку, обхватывает их ручками, стараясь согреться. Ветер утихает, и тёплое, ласковое солнышко согревает ребёнка своими лучами — он

расслабился, поднял личико к солнышку. Внезапно — новый порыв ветра… (Действия нужно повторить несколько раз).

Потягушки

Предложите ребёнку отдохнуть, поспать (понарошку, конечно) — пусть он сядет на корточки, закроет глаза и посидит в этом положении несколько секунд. Приходит время просыпаться: малыш медленно встаёт, поднимает вверх ручки и тянется к потолку, встаёт на носочки и смотрит наверх. После хороших потягушек, можно немного постоять, опустив руки вниз и поулыбавшись друг другу.

Я — море

Ребёнок ложится на спину и расслабляется. Он — море, спокойное, тихое. Положите на животик ребёнка бумажный кораблик. Когда ребёнок дышит, кораблик, как на волнах, поднимается и опускается. Если ребёнку удастся сконцентрировать взгляд на кораблике, он успокоит своё дыхание и успокоится сам.

Танец с карандашами

Для этой игры вам понадобятся большой лист обоев, пара восковых мелков, карандашей или фломастеров (можно разноцветные), спокойная музыка.

Положите ребёнка так, чтобы руки от кистей до плеч лежали на обоях. Дайте ему в руки карандаши. Пусть ребёнок закроет глаза, а когда зазвучит музыка, двигает руками, рисуя в такт мелодии. Через 2-3 минуты выключите музыку и вместе рассмотрите получившиеся рисунки.

Лимонный сок

Ребёнку нужно представить, что в правой руке он зажал лимон и выдавливает из него сок. Ладонь сжимается в кулак как можно сильнее. А затем — расслабляется. Повторите то же левой рукой.

Бабочка замёрзла

«Поймайте» вместе с ребёнком воображаемую бабочку. Она замёрзла, её можно согреть дыханием. Подуйте на свои раскрытые ладони, а ребёнок пусть дует на свои. Через минуту бабочка согрелась, и теперь её надо отпустить — сдуйте бабочку с ладоней.