**Консультация**

(для воспитателей)

**«Бережем нервную систему»**

Есть одна важнейшая сторона в развитии ребенка, которая подчас ускользает от нашего внимания, — это работа центральной нервной системы, коры головного мозга. А между тем именно от создания правильных, нормальных условий для ее деятельности во многом зависят развитие, поведение и характер ребенка, состояние его здоровья.

Особенно важно обеспечить нормальную деятельность нервной системы в первые годы жизни малыша, в то время, когда происходит бурное ее развитие.

Что может привести к нарушениям в работе центральной нервной системы? Иногда это различные заболевания, иногда неправильный режим питания или погрешности в уходе за ребенком. Но чаще всего это происходит из-за утомления.

Ребенок в течение дня много двигается, играет, вследствие чего к концу дня у него наступает утомление. Если уставшего ребенка вовремя уложить спать, он, отдохнув, снова будет бодрым. Для малыша, который на прогулке много бегал, отдыхом будет спокойное занятие за столом. Если же вовремя не дать отдохнуть утомленному ребенку, может наступить опасное для него переутомление.

Сильная возбудимость, раздражительность или, наоборот, вялость, неспособность сосредоточить свое внимание на чем-нибудь одном, что так часто встречается у детей в более старшем возрасте, — все это последствия утомления нервной системы.

Предупреждать утомление нервной системы нужно с самого раннего возраста. И здесь мы сталкиваемся с большими трудностями. Обычно бывает нелегко заметить первые признаки утомления у маленького ребенка. Тем более, что многие родители считают нормальным, если ребенок в этом возрасте часто плачет, капризничает, быстро переходит от веселого настроения к раздражительности. А ведь все это иногда вызывается утомлением его нервной системы. Действительно, нередко трудно бывает отличить: просто капризничает ребенок или же он устал.

Детям раннего возраста, например, свойственна легкая отвлекаемость. Но если ребенок слишком часто отвлекается во время каких-нибудь своих занятий, игры, это может быть одним из признаков утомления. Об усталости может говорить и быстрая смена настроений.

Признаков утомления у маленьких детей очень много: у ребенка плохой аппетит, с трудом засыпает. Спокойный и веселый — он перед сном вдруг начинает капризничать и плакать. Обычно приветливый и добрый — с криком отнимает игрушку у приятеля.

Вы, наверное, не раз замечали, как ваш сын, недавно научившийся складывать из кубиков башню, в конце игры начинает беспорядочно накладывать их один на другой и, рассердившись, с плачем бросает. Это значит, что ребенок устал, он, наверное, хочет спать.

Когда устает взрослый, он прекращает утомившее его занятие. Маленький ребенок, естественно, не может сам разобраться в своем самочувствии. Он иногда не понимает, что устал. И здесь на помощь к нему должны прийти родители.

Самое важное для нервной системы малыша — это режим. Правильная смена сна и бодрствования необходима для предупреждения утомления. Четырехмесячный ребенок спит три-четыре раза в день. Годовалый ребенок — уже только два раза.

Иногда в семье рано переводят детей на один дневной сон. Делать это до полутора лет не следует. До года и шести месяцев ребенка необходимо укладывать спать днем дважды. Некоторые матери считают: ребенок долго спит ночью, а поэтому ему не обязательно спать днем второй раз. Это абсолютно неправильное убеждение. Надо ведь, чтобы ребенок не только спал положенное ему количество часов в сутки, но и чтобы сон его правильно чередовался с бодрствованием. Только так он вовремя получит необходимый отдых.

Но бывает так, что родители вовремя укладывают ребенка спать и днем, и вечером, а настоящего отдыха его нервная система все же не получает. Происходит это потому, что сон ребенка бывает неполноценным. Вам, наверное случалось видеть у соседей вечером такую картину: почти на полную мощность включен телевизор, сидящие вокруг мужчины издают еще более громкие возгласы при каждом забитом голе. А в соседней комнате спит ребенок. Разве можно считать его сон полноценным? Конечно, нет.

Яркий свет в комнате, громкий разговор взрослых — все это мешает малышу. Он может при этом спать, но его нервная система не получает от такого сна полноценного отдыха. И напрасно некоторые родители считают своей заслугой то, что ребенок спит у них при любом свете и шуме. Конечно, не нужно создавать какие-то особенные условия. Слабый свет, спокойный, негромкий разговор не помешают сну малыша.

Но не только недостаточный и неполноценный сон может вызвать утомление нервной системы ребенка.

Иногда бывает так. Режим дня маленького налажен правильно: на сон, прогулку и еду отведены определенные часы; обстановка в семье спокойная, а ребенок все-таки капризничает и раздражается, то он слишком вялый, то, наоборот, чересчур возбужденный. Это может происходить потому, что родители, соблюдая режим, не учитывают индивидуальных особенностей ребенка.

Вспомните, как по-разному, например, просыпаются дети. Одному стоит только открыть глаза — и он уже улыбается, уже тянется к игрушке, хочет немедленно спуститься на пол. Другой же просыпается с трудом, долго не хочет отвечать на вопросы, настроение его пониженное, он вот-вот заплачет.

И неправильно делает мать, если в первом случае она, занятая домашними делами, задерживает ребенка в постели, не сразу одевает его, заставляет ждать, пока приготовит завтрак.

Настроение у ребенка падает, вынужденное бездействие вызывает раздражительность.

А если ваш ребенок просыпается с трудом, не следует сразу же заставлять его вставать. Надо поговорить с ним, привлечь его внимание к чему-нибудь яркому, радостному, чтобы помочь ему проснуться и создать хорошее настроение.

Однообразная деятельность также ведет к утомлению.

Ребенок весь день находится в движении и не устает, и в то же время он быстро утомляется, если ему, например, приходится долго идти за руку со взрослым.

Отчего так происходит? Объясняется это очень просто. Ребенок, играя, меняет характер своих движений — в работе находятся разные мышцы и, соответственно, различные участки коры головного мозга, которые ведают работой этих мышц. Поэтому малыш не устает. Другое дело, когда ему приходится все время выполнять одни и те же движения.

— Папа, на ручки, — хнычет маленькая девочка. Отец недоумевает: — Целый день бегаешь, а сейчас не можешь дойти до дома сама.

А она действительно не может, потому что устала.

Чтобы ребенок был бодрым, спокойным и веселым, нужно разнообразить его занятия. При этом, повторяем, надо помнить, что дети сами не могут понять, что они устали. Они часто бегают, пока не упадут от утомления, или требуют вновь и вновь рассказывать полюбившуюся сказку, хотя давно уже пора спать и глаза у них слипаются от усталости. И родители, конечно, не должны идти на поводу у детей. Трехмесячный ребенок может бодрствовать непрерывно 1 час, шестимесячный — 2, годовалый — 3 — 3 с половиной часа, не больше.

Здоровый ребенок трех лет может без каких-либо признаков утомления бодрствовать 6 с половиной часов. Но заниматься чем-либо одним более 20 — 25 минут он не может.

Плохо, когда малыш слишком много находится в сидячем положении или же, наоборот, чересчур много бегает. И то и другое ведет к быстрому утомлению нервной системы. Поэтому необходимо спокойные игры чередовать с подвижными, время от времени менять характер занятий детей. Нельзя все время развлекать ребенка, надо дать ему возможность побыть одному, на какой-то срок сосредоточиться на определенном занятии.

Нервная система ребенка чрезвычайно уязвима и хрупка, поэтому ее надо оберегать от резких внешних раздражителей. Малышей утомляют громкие звуки, издаваемые некоторыми игрушками, громкая речь взрослых, и особенно окрики.

Не следует водить маленьких детей в кино, разрешать им смотреть телевизор, брать их с собой в гости, где собирается много народа. Такие непосильные нагрузки ведут к утомлению ребенка и ничего, кроме вреда, ему не приносят.

Утомление нервной системы у детей могут вызывать и другие ошибки, допускаемые родителями в воспитании.

Например, что можно сказать о тех родителях, которые вечером затевают с ребятами шумную, возбуждающую игру? После этого малыш долго не может уснуть, сон его неглубок и неспокоен. — Да он сам просит, — оправдываются родители. Конечно, маленьким детям очень нравится, когда взрослые играют с ними. Несколько раз так поиграли с малышом перед сном, и вот он уже не хочет ложиться в постель и требует, чтобы мать или отец развлекали и забавляли его снова.

Есть такие семьи, где родители, для того чтобы успокоить ребенка, читают ему на ночь книжки. Ребенок и так утомился за день, а его «загружают» новыми впечатлениями, которые подчас очень сильно действуют на нервную систему. Вы прочитали сказку о Бармалее, и ваша дочь или сын долго не могут уснуть: — Смотри, папа, а в этом темном углу не Бармалей сидит? Ребенок начинает бояться темноты, плохо спит, становится раздражительным и мнительным, ему начинают сниться «страшные» сны. Если вы своевременно не прекратите чтение таких сказок и рассказов, которые чрезмерно волнуют ребенка, возбуждают его воображение, вы можете серьезно расшатать его еще не окрепшую нервную систему.

Обилие впечатлений, даже радостных, приятных, также может вызвать у ребенка утомление. Если родители чуть не ежедневно приносят ребенку все новые и новые игрушки и книжки, он быстро перестает ими интересоваться. Едва перелистав книжку, он тут же бросает ее и тянется за игрушкой. Яркая картинка не привлекает его, как прежде, и не вызывает у него никакого восторга. Но и игрушка уже не может надолго задержать его внимания. Это также говорит в какой-то мере об усталости нервной системы.

Частая смена впечатлений требует от ребенка большого нервного усилия, и это утомляет его. Дети раннего возраста не могут долго заниматься чем-то одним, но им также трудно сразу прекратить свое занятие и быстро переключиться на что-нибудь другое. — Сейчас же кончай играть и иди умываться! — требует мать. Но маленькому ребенку очень трудно сразу прервать игру. Все его внимание сосредоточено на ней, игра заинтересовала его. Чтобы оторваться от нее, ребенку нужно сделать определенное усилие. Однако это для него нередко очень сложная, а иногда и непосильная задача. А если мать, не учитывая этой особенности нервной системы ребенка, будет настаивать на быстром выполнении своего требования, малыш начнет раздражаться. Он отказывается выполнить требование матери, становится непослушным.

Еще хуже, когда родители сами, без предупреждения, прекращают игру, отнимают и прячут понравившуюся ребенку игрушку. Этим они не только не добиваются послушания, а, наоборот, вызывают у детей раздражение и нежелание слушаться. Если вы хотите, чтобы ребенок оставил игру, постарайтесь чем-нибудь отвлечь его. Иногда родители из самых лучших побуждений все время одергивают ребенка. — Вова, сиди за столом прилично! — Не хлопай дверью! — Не мешай папе читать газету! Все это совершенно справедливые требования. Но если непрерывно делать детям замечания, это начинает раздражать их, вызывает у них сопротивление и нервозность. — Миша, нельзя двигать стулья! — Перестань бегать! Запреты иногда так и сыплются на ребенка. А он не может долго находиться без какого-либо занятия, а тем более сидеть неподвижно.

Ребенок устает, начинает капризничать, раздражается. Нельзя заставлять детей сидеть спокойно за столом и долго ждать, пока им подадут еду.

Вы только что начали одевать ребенка и вдруг зазвонил телефон. Так не надо же сердиться на трехлетнего сына за то, что он не может спокойно дождаться, когда вы закончите разговор, и пристает к вам: «Мама, пойдем!» Он просто не в состоянии ждать. Значит ли это, что ребенку можно позволять делать все, что он захочет в данную минуту? Многие родители совершают большую ошибку, считая, что самое главное — это не вызвать раздражения ребенка. «Лишь бы не капризничал», — говорят они и разрешают ему многое из того, что разрешать не следует. Ваш сын начинает капризничать и вы, «чтобы не волновать ребенка», позволяете ему смотреть вечернюю передачу по телевидению; он хочет, чтобы вы купили ему новую заводную машину, и вы, боясь его расстроить, снова уступаете его требованию. Так вот, не стоит бояться такого рода капризов. К детям нужно относиться чутко и внимательно, но — когда это необходимо — и требовательно. Потакать им не надо и, конечно, нужно запрещать то, что нельзя делать, но, запрещая что-либо, старайтесь тут же заинтересовать малыша каким-нибудь другим занятием.

Очень важно в воспитании ребенка придерживаться единства требований в семье.

А ведь часто бывает так, что бабушка разрешает делать то, что не позволяет мать, а мать нарушает запреты отца. Ребенок не понимает, почему, когда отца нет дома, ему можно играть с письменным прибором на столе, а когда приходит отец, это уже не разрешается. Он продолжает тянуться за пресс-папье, и тут его настигает грозный окрик отца. Как это плохо, когда кто-нибудь из членов семьи старается снискать расположение ребенка, разрешая ему делать то, что не позволяют остальные! — Какая нехорошая мама, она не дает Сереженьке свои пуговицы! — говорит двухлетнему малышу бабушка. — А мы, пока ее нет, поиграем с пуговичками. И попробуйте в следующий раз не дать Сереже пуговицы — он будет требовать их с криком и слезами, и сама бабушка долго не сможет успокоить его. Несогласованность действий и требований членов семьи, при которой сегодня ребенку разрешают делать то, за что наказывают завтра, раздражает малыша, нервирует его. Только в семье, где отец и мать являются единомышленниками во взглядах на воспитание ребенка и согласовывают свои требования и действия по отношению к нему, только в такой семье могут быть созданы хорошие условия для нормального развития его нервной системы.

Семья является коллективом, в котором происходит формирование характера ребенка. Там, где семья дружная и крепкая, там и дети, как правило, вырастают спокойными, выдержанными и уравновешенными.

И наоборот, в тех семьях, где между родителями происходят постоянные пререкания, где царит неспокойная атмосфера, там и дети раздражительны, капризны.

Вы приходите с работы усталый и начинаете брюзжать по поводу того, что жена не слишком расторопно накрыла вам на стол. А на вас смотрят внимательные глаза вашего сына. Он слушает вас и думает, сопоставляет, прикидывает. И для него не проходит бесследно ваша перепалка с женой. Ровное и спокойное отношение взрослых необходимо маленьким детям не меньше, чем вовремя приготовленный обед и завтрак или полноценный сон и отдых.