**ПРИЧИНЫ НЕРВНОСТИ У ДЕТЕЙ.**

**Консультация для родителей**

Обвиняя своего ребенка в излишней нервности, задумайтесь на минутку: нет ли Вашей вины в этом? А если есть, так в чем она состоит и действительно ли Вы виновны?

Очень трудно ответить: действительно или нет, в полном смысле этого слова, но заранее, заблаговременно до рождения малыша, Вы могли бы уже предвидеть го будущий «нервный» характер и пытаться любыми возможностями эту «нервность» предотвратить. Так что очень большая ответственность возлагается на беременную.

Однако больше всего ранят психику детей условия их жизни, тот микроклимат, что Вы создаете. Ребенку трудно вынести, когда он то «тропический», то «резко континентальный», а Вы, как будто волшебной палочкой, жонглируете воспитанием, и Ваш конечный результат нередко попадает «пальцем в небо».

Всех воспитательных ошибок не перечесть. И чаще всего виновата мама. Все ей, стараясь быть похожим на неё. Поэтому, когда она капризна – он капризен, она раздражена – он раздражен, она эгоистична – он эгоистичен. Короче, в доме появляется ее двойник и копий с оригинала – малыш с таким же нравом и характером. Недаром говорит: «У нервной мамы – ребенок нервный». Невротизирует ребенка ряд причин: он очень часто беспокоен, когда недосыпает, когда весь день его проходит в просмотре телевизионных передач, когда он слушает ужасные истории и сказки, когда он ходит в гости, где очень шумно или многолюдно.

Неуправляемый ребенок часто бывает и в такой семье, где «скрещивают шпаги» два поколения: отцы и дети, его родители и их родители. Обычно в этих семьях все «ломают копья», чтоб доказать, как правильно воспитывать ребенка. И если мама утверждает «можно», то бабушка твердит в ответ «нельзя». Малыш в растерянности, кому верить, предпочитая тех, кто управляет «можно» А Вы, потворствуя желаниям ребенка, навряд ли знаете, что это сильно ослабляет процессы его торможения, сопровождаясь рядом невротических реакций.

Таким реакциям подвержен также и ребенок, которого Вы «укрощаете» ремнем. Любой «физический» вид наказания сопровождается реакцией протеста.

Все избалованные дети капризны тоже, особенно когда их хвалят без предела, внушая, что они – неповторимы. Высокая самооценка детей приводит часто к конфликтным ситуациям. Такой малыш не может адаптироваться к саду. В кругу своих ровесников его неповторимость не видна. Зато он часто отстает от них во многих навыках развития: не может сам одеться, застелить постель, не знает, как зашнуровать ботинки. Все это вызывает нарекания, насмешки. Ведь в детском коллективе жесткие законы. Малыш не хочет примириться с этим и…протестует.

Его реакций протеста достигает апогея, когда в семье вдруг появляется новорожденный и мама с папой отдают все предпочтения ему. Нежданный, непредвиденный удар судьбы. Его предали… Предали ради неумейки – несмышленыша, который ничего не понимает, а только день и ночь кричит и плачет. И чтоб напомнить о себе, ревнуя, ребенок Ваш устраивает сцены, причем такие, на которые нельзя не обратить внимание. И Вам теперь уже невольно надо помнить, что в доме есть еще один малыш, довольно умный, малыш – помощник, на которого возможно положиться. Так что, пожалуй, нечего и думать, кто из двоих достоин предпочтения.

Еще сильнее, чем рождение младенца, травмирует ребенка, делая неуправляемым, распад семьи. Ему необходимы как мама, так и папа. Он любит их обоих сразу. Уход кого-нибудь из них из дома – невыносимая трагедия. Немного раньше он невольно был свидетелем конфликтов, участником их и судьей. Все это глубоко запало в душу. Он стал как будто бы наэлектролизованным и по малейшим пустякам способен разрядиться. Невротизирует ребенка часто и факт рождения в семье, где нет отца, особенно когда он подрастает и начинает это сознавать.

Пожалуй, как подсолнух тянется за солнцем, так Ваш ребенок – за любовью к Вам. И вдруг однажды он невольно открывает, что мама с папой больше уделяют ему внимания тогда, когда он что-что сделает не так, как принято вокруг. Когда же он ведет себя «как надо», они все время заняты собой, своими неотложными делами, и он, наверно, им тогда не нужен. Но с этим он не хочет примириться. И действует…любой ценой, отстаивая свое «Я». А мы гадаем, почему ребенок нервный.

КАК НАДО

Вести себя родителям, чтобы ребенок не был нервным

Еще задолго до рождения побеспокоиться о его здоровье.

Отказаться от вредных привычек и наладить здоровый образ жизни.

Оберегаться от инфекций и соблюдать все противоинфекционные мероприятия.

Постоянно находиться под наблюдением в женской консультации.

Избегать эмоциональных перегрузок и психологических травм.

Разрядить конфликтную ситуацию в семье.

С первых дней беременности думать о ребенке в солнечных тонах, ждать его, как самую большую радость в жизни.

 Пройти курс психопрофилактики перед родами, предупредить родовой стресс.

С самых первых дней жизни ребенка создать ему психический комфорт.

Не раздражаться, запастись терпением.

Все время помнить, что Вы – пример для подражания.

Найти всем взрослым единый воспитательный подход.

Ни в коем случае не унижать достоинство ребенка своими методами наказания, всегда быть с ним доброжелательными и тактичными.

При появлении новорожденного в семье все делать так, чтобы малыш не ощущал себя ненужным.

Стараться избежать развода и сохранить семью.

Ребенок Ваш не должен быть «орудием» в борьбе друг с другом.

Он – не судья в конфликтах.

Оберегайте малыша от травм и от заболеваний, воздействующих в основном на нервную систему.

Уделяйте максимум внимания ребенку, который чем-то только что переболел.

Закаливайте малыша и тренируйте его нервную систему.

Не злоупотребляйте неправильными типами воспитания детей.

**КАК НЕ НАДО**

**Вести себя родителям с нервным ребенком**

Специально культивировать причины «нервности».

Пытаться раздражать и «заряжать» ребенка своими методами воспитания, своими «можно» и «нельзя»

Все время ущемлять его достоинство и управлять ребенком, словно роботом.

Стараться разжигать конфликт в семье, стремиться к беспричинному разводу и перетягивать ребенка, как канат, - от мамы к папе, и наоборот.

Стараться поделить любовь ребенка на всех родных и близких поровну, ревниво соблюдая это.

Все время требовать от малыша невыполнимого.

Подчеркивать свою любовь к новорожденному и вызывать специально у ребенка ревность к другим детям в семье.

Искоренять его упрямство в период кризиса трех лет.

Быть взвинченным, рассерженным и злым, общаясь со своим ребенком.

Закатывать ему истерики, пугаться на ею глазах. Способствовать развитию нервам. Не соблюдать рекомендации врача.