**Детская нервность.**

На неспокойное поведение детей многие родители жалуются: раздражительность, слёзы из-за каждого пустяка, капризы; малыши не могут найти себе занятия, всё время пристают к взрослым, ко всему тянутся, а в случае отказа кричат, иногда бросаются на пол, начинают бить ногами.

Старшие дети, обычно спокойные, весёлые, бодрые, вдруг становятся раздражительными, плаксивыми.

При внимательном отношении можно заметить, что большей частью такая внезапная резкая перемена в ребёнке происходит в связи с его заболеванием: часто бывает, что после лёгкого гриппа ребёнок начинает плохо есть, капризничает, часто плачет. В таких случаях надо набраться терпения и не отвечать раздражением на его капризы, а в первую очередь позаботиться о соблюдении режима в соответствии с состоянием и возрастом ребёнка, правильно кормить, гулять с ним, укладывать его спать.

Капризы, раздражительность ребёнка, неуравновешенное поведение часто бывают результатом перегрузки ребёнка впечатлениями, когда родители водят детей в кино, по магазинам, в гости, где много шума, разговоров. В таких случаях ребёнок плохо засыпает, много плачет,

становится капризным, раздражительным.

Необходимо стараться понять причины капризов ребёнка, а поняв их, устранить.

Причины капризов, непослушания детей надо искать в ошибках воспитания.

Ещё сохранились в некоторых семьях недозволенные приёмы воспитания, от которых следует отказаться вследствие их очень вредного влияния на здоровье и характер ребёнка. Физическое наказание недопустимо: оно не только вредно отражается на нервной системе ребёнка, но и оскорбляет, озлобляет его.

Нельзя наказывать ребёнка, запирая в комнате, ставя в угол, лишая любимой еды и т. д. Такие приёмы не достигают цели. Маленький ребёнок мало задумывается над своими действиями: он слышит крик детей и бежит в коридор, хотя мама и наказывает его за это; он видит сладкое, тянется к нему и берёт, несмотря на запреты. Ребёнок не понимает связь между своим поведением и наказанием, видит в нём только насилие со стороны взрослых.

Нельзя пугать ребёнка даже в шутку, например рассказывать ему небылицы про страшного мужика, который заберёт его в мешок, про большую собаку, которая его съест, и т. д. Потрясение, вызванное испугом, может тяжело отразиться на нервной системе ребёнка: он будет бояться темноты, громких звуков, комнаты, в которой никого нет; он может начать заикаться, подёргиваться.

Нельзя ребёнка обманывать, как иногда это делают взрослые: « Ешь, сладкое варенье», - говорят ему, а дают лекарство. « Мама сейчас придёт, она пошла в магазин за конфетами», - иной раз уверяет бабушка, когда мама уходит на работу на целый день. Всё это приводит к тому, что ребёнок теряет доверие к взрослым, он ждёт возможной опасности со всех сторон. Постоянная настороженность нервирует ребёнка. Лучше всего открыто сказать ребёнку, даже если он поплачет, что мама придёт, когда он поест и поспит, поиграет; что лекарство нужно выпить. Все обещания должны быть непременно выполнены.

Если грубость и резкость со стороны взрослых недопустимы по отношению к ребёнку, то необходимо избегать и чрезмерного проявления нежности и несдержанных ласк родителями.

Если ребёнка часто ласкают, приходят в восторг от каждого сказанного им слова, восторгаются его умом, демонстрируют его родным и знакомым, проявляют излишнее волнение, когда он слегка стукнется, не разрешают ему сделать ни малейшего усилия — то при таком воспитании у него появляется много отрицательных черт. «Заласканный» ребёнок не способен к сосредоточенной, самостоятельной игре. Он не может перенести ни малейшей боли, любое неприятное ощущение вызывает плач и крики. У него нет ловкости в движениях, смелости, предприимчивости. С другими детьми он плохо играет, потому что привык быть центром внимания взрослых: ведь для того, чтобы ладить со сверстниками, нужно уметь и за себя постоять, и другим уступить.

Нервная раздражительность часто сказывается у ребёнка в том, что он неотступно требует невозможного. Случается, что сам предмет не так уж необходим ребёнку. В этой навязчивой требовательности просто сказывается привычка криком добиваться своего.

Откуда такая крайняя раздражительность у ребёнка: правильно ли построен его режим дня, не болен ли он, нет ли переутомления, возбуждения — это должны проанализировать родители.

Зная, как сильно влияет на ребёнка их поведение, родители должны быть требовательны к себе, к своему поведению, не допускать резкости, грубости во взаимоотношениях с близкими.

Дети, которые растут в спокойной семейной обстановке, видят заботливое, вежливое, внимательное отношение взрослых друг к другу, они сами становятся такими же.

Мирная, дружеская атмосфера в семье, хорошие взаимоотношения родителей способствуют воспитанию высоких моральных качеств у детей.

Из всего вышеизложенного видно, что воспитание ребёнка — очень сложная и ответственная задача. Если уделять ребёнку большое внимание и хорошо знать его особенности развития, только в этом случае можно успешно справиться с этим делом. В детстве закладываются основы характера человека. И от того, как воспитывается ребёнок в раннем возрасте, зависит какое направление примет его дальнейшее развитие.

Дружная, трудолюбивая, заботливая, организованная семья — основа хорошего воспитания ребёнка.