**Нервный ребёнок** – это ребёнок очень чувствительный и беспокойный. Он легко раздражается, иногда вскакивает с плачем или криком, как - будто напуган чем – то, и его с трудом удаётся успокоить. В играх с товарищами часто затевает ссоры, очень обидчив, впечатлителен.

 Нервный ребёнок часто непоседлив, руки и ноги, а то и язык, всегда в движении, ничем не может заниматься усидчиво: начнёт что – либо и, не доведя до конца, бросает и принимается за другое дело, чтобы и его скоро бросить.

 Нервные дети часто бывают способными, умными, хорошо развитыми, но они не умеют управлять собой и свои силы разбрасывают, истощают и утомляют себя в постоянном беспокойстве и движении.

 Чем моложе ребёнок, тем нервность его находит более полное отражение во вне: в его непоседливости, в его беспокойных движениях (иногда это доходит до катания по полу, топанье ногами и т. п.) Чем старше ребёнок, тем движения нервного ребёнка чаще затармаживаются, и нервность проявляется в более сложных, иногда скрытых формах.

 В школьном возрасте выступают часто упрямство, недисциплинированность, ворчливость; резкие переходы от нерешительности и колебаний к быстрым, недостаточно мотивированным поступкам, от дружбы к ссоре.

 Успеваемость может быть вполне удовлетворительная и даже высокая, но нередко она идёт неровно: часто нервность и её спутник – утомляемость – делают труд ребёнка недостаточно продуктивным, и школьник не может проявить себя в той полной мере, какая соответствует имеющимся у него возможностям. Нередки головные боли.

 Обыкновенно ребёнок не рождается нервным, а становится им, жизнь делает его таким. Значит причина нервности лежит обычно не в ребёнке, а в окружающей его жизни. Если окружающая ребёнка жизнь беспорядочная, шумная, возбуждающая, то в такой обстановке ребёнок легко может стать нервным.

 Но больше всего влияют на нервы ребёнка примеры взрослых и отношения между собой родителей.

 Ссоры и раздоры в семьях, если они имеют место, расстраивают нервы детей уже в ранние годы жизни. Так же действует и развал семьи, когда отец или мать оставляют семью, и дети остаются без надзора.

 Чем ребёнок умнее, понятливее, тем сильнее на него действует всё, что кругом он слышит и видит, и тем легче расстраиваются его нервы от семейных неурядиц и скверных примеров взрослых.

 Чтобы нервы детей были здоровые, взрослые должны следить за собой, должны быть в своём поведении аккуратны, чутки, справедливы.

 Окружающая обстановка и негативные примеры взрослых – вот одна из главных причин детской нервности.

Другая частая причина - неправильное обращение с детьми, неправильное воспитание. Родители в своём обращении с детьми делают нередко очень много ошибок. Укажем самые важные причины, которые расстраивают нервы детей.

В одних случаях родители держат детей в чрезвычайной строгости, очень требовательны к ним. Ребёнок только и слышит в таких семьях окрики, запрещения: того нельзя делать, этого нельзя трогать, сюда нельзя идти и т. п. Чтобы сделать ребёнка послушным, его пугают то лешим, то бабой ягой и т. п. Многие родители и в наше время, пользуясь своей силой и беззащитностью ребёнка, употребляют как средство наказания побои, дёрганье за уши и т. д. Это поддерживают люди, которые воображают, что путём физического насилия можно воспитать ребёнка. Врачам известны случаи, когда побои причиняли прямой ущерб здоровью ребёнка в виде ослабления слуха, нервных заболеваний и т. д. Но самый тяжёлый вред заключается в том, что физически наказанный ребёнок чувствует себя придавленным, теряет веру в себя и уважение к себе.

В других семьях воспитание идёт по не менее вредному пути. Родители только и думают о том, чтобы доставлять детям приятное, как – нибудь не рассердить их. Если ребёнок единственный, то смотрят ему постоянно в глаза, без конца ласкают. В результате такого воспитания изнеженный ребёнок становится чувствительным, неспособным к самостоятельному труду. Привыкшие в детстве к похвале, при первой неудаче он теряется, приходит в отчаяние.

Есть ещё третий путь воспитания, который также плодит нервных детей. По этому пути идут родители нервные, не умеющие управлять собой. Этот путь воспитания заключается в постоянных переходах от чрезмерной строгости и излишней требовательности к горячим ласкам и поцелуям. Такие резкие перемены в обращении родителей вредно влияют на нервы детей. Ребёнок никогда не знает, что его ждёт. Он всегда настороже, в возбуждённом состоянии. Крики, угрозы, а то и побои обрушиваются на него внезапно и незаслуженно, и так же внезапно и незаслуженно осыпают его ласками и нежностями. При таких условиях нервы не могут оставаться здоровыми.

 Эти причины далеко не исчерпывают всех причин, вызывающих детскую нервность.

Источником детской нервности могут служить также обстоятельства более или менее случайного характера. Не так редко бывает, что под влиянием сильного внезапного испуга или душевного потрясения у ребёнка развиваются заикание, ночные страхи, судорожные подёргивания и т. п.

Можно ли выправить нервного ребёнка? Как это сделать? Как с ним обращаться?

Вся суть в окружающей жизни ребёнка: она должна быть спокойной, упорядоченной. А также в поведении взрослых, и в первую очередь родителей. Даже тогда, когда в роду имеются нервнобольные и ребёнок рождается с задатками нервности, дело тоже поправимо. Если ребёнок растёт в здоровой обстановке и поведение взрослых спокойное, обращение с ребёнком ровное, то задатки нервности не находят для себя благоприятной почвы, и нервность ребёнка может быть значительно смягчена. В таких случаях нужно, чтобы родители были особенно внимательны в своём обращении с ребёнком и в устройстве его жизни. Больше всего нервный ребёнок нуждается в спокойном, ровном и вместе с тем твёрдом обращении с ним.

Когда имеешь дело с нервным ребёнком, надо по возможности избегать частых окриков, одёргиваний, упрёков. Они вредно влияют на каждого ребёнка, на нервного же, чувствительного, легко раздражающегося ребёнка они особенно вредно действуют.

Надо создать такую обстановку для ребёнка, чтобы ему не приходилось на каждом шагу натыкаться на предметы, которые нельзя трогать, на взрослых, которым нельзя мешать.

Родители, у которых есть нервные дети, должны обращать большое внимание на подбор товарищей.

Нервный ребёнок очень легко поддаётся влиянию других детей и заражается их примером. Поэтому нельзя такого ребёнка оставлять в обществе других таких же как он нервных, раздражительных детей. Самое лучшее, если он будет находиться в небольшой группе более спокойных детей. Тогда и им не будет вреда от своего нервного товарища, а, может быть даже и польза, потому что нервные дети бывают часто способными, деятельными, умеющими затевать интересные игры, и нервному ребёнку будет полезно такое общество.

Спокойная обстановка, разумные занятия, достаточный отдых – вот самое важное, к чему надо стремиться в устройстве жизни нервного ребёнка.

Спокойный, достаточно продолжительный сон имеет большое значение для здоровья любого ребёнка, но для нервного ребёнка значение сна огромно. Поэтому надо стараться дать такому ребёнку возможность спокойно спать. Когда в комнате, где спит ребёнок, или рядом с ней по вечерам собираются гости, происходят шумные разговоры, то здоровый ребёнок ещё может заснуть в такой обстановке, но нервному же ребёнку будет не до сна. Он легко возбуждается и любит возбуждение, ему хочется быть в шумном кругу взрослых. Постепенно у него развивается бессонница. Там, где спит ребёнок, должно быть тихо. Если здоровый ребёнок после пяти лет может обойтись без дневного сна, то нервные дети и после пяти лет нуждаются в полном отдыхе днём в течении часа – полутора часов.

Не беда, если ребёнок не засыпает днём, важно, чтобы он спокойно лежал и в полной мере отдыхал. Вечером надо укладывать детей всегда в определённое время, не давать засиживаться допоздна. А также нужно стараться, чтобы и во время бодрствования были перерывы для отдыха.

Нервный ребёнок отличается от здорового не только своей чувствительностью, но и более быстрой утомляемостью. Всегда надо помнить, что даже маленькие промежутки отдыха в 10 – 15 минут, во время ли прогулок или занятий, имеют большое значение для восстановления сил ребёнка. Нервный ребёнок особенно часто нуждается в таких промежутках отдыха.

Здесь надо упомянуть про плохой обычай многих родителей водить с собой детей всюду, куда они ходят: в гости, в театр, в кино. Шумная обстановка, множество незнакомых людей, большое количество новых и сильных впечатлений, не подходящие для ребёнка разговоры – всё это взбудораживает нервы и у здорового ребёнка, а у нервного вконец расстраивает их. Частые посещения кино и театра для нервного ребёнка не годятся.

Какими средствами можно укрепить слабые, болезненные нервы ребёнка? Ответ простой: всё, что укрепляет здоровье, укрепляет и нервы. Частое пребывание на свежем воздухе, по утрам обтирание, сон в проветренной комнате, занятия неутомительным спортом под контролем взрослых – вот меры, которые, если ими пользоваться последовательно и осторожно, способны укрепить слабые нервы.

Необходимо, научить ребёнка верить в свои силы. Изгоните из воспитания нервного ребёнка всякие страхи: не пугайте его ни лешим, ни нечистой силой и т. п. Ничто так не действует на нервы вредно, как страх. Страх, угрозы, запугивание ослабляют силы ребёнка, расстраивают работу мозга и нервов, а расстройство мозговой работы вносит расстройство во все стороны жизни, во всю работу человеческого тела.