Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

для детей дошкольного и младшего школьного возраста

«Прогимназия «Сообщество»

Методическое пособие для родителей

Тема: «Детская нервозность»

Составил:

 педагог – психолог

Быкова В.Л.

г. Нефтеюганск

2014г.

**Детская нервозность**

Под определением **детская нервозность** подразумевается не какое-то конкретное заболевание, а общее понятие *поведенческого нарушения у детей*. Нервозность проявляется немотивированной сменой настроения, ребенок часто плачет, делается раздражительным, становится упрямым и иногда агрессивным. Он становится более впечатлительным, что приводит к нарушению сна из-за ночных кошмаров.

**Причин возникшей нервозности у детей, может быть много, но можно выделить три основные:**

* органическое заболевание головного мозга или его последствия;
* соматические заболевания разного вида, от простудных заболеваний до болезней внутренних органов;
* психогенные проблемы.

**Проявление детской нервозности**

Часто *повышенную возбудимость* можно наблюдать у детей в первые месяцы жизни. Врачи в таких случаях ставят диагноз ранняя детская нервозность или невропатия. Это же состояние называют «нервным диатезом», « невропатической конституцией» или «врожденной нервозностью». У ребенка наблюдается негативное расстройство и быстрое истощение, у малыша пропадает аппетит и иногда он вовсе отказывается брать грудь, ведет себя беспокойно и часто кричит и плачет без видимой причины. В этом состояние может произойти и расстройство кишечника, что может сопровождаться поносом или запором, вздутием животика, хотя при обследовании каких либо патологических изменений в кишечнике не обнаруживается. Также при этом нарушается сон, ребенок, чтоб успокоится, требует к себе *повышенного внимания*, тяжело засыпает, а иногда и вовсе не спит всю ночь. Во сне ведет себя беспокойно, сон неглубокий и очень чуткий. Ночью, родители, чтоб успокоить ребенка берут его на руки, укачивают. Создается впечатление, что ребенок хочет, есть и мать пытается дать ему грудь, но это приводит лишь к повышению возбудимости. Любое нарушение режима питания и ухода усиливает у ребенка беспокойство, также он чувствителен и к изменению погоды.

**Детская нервозность** проявляется в негативной реакции на новые предметы или чужих людей, изменение обстановки может вызвать у ребенка истерику. Дети, страдающие невропатией, часто грызут ногти, сосут палец, имеют трудности при переходе на твердую пищу.
Необходимость лечения этого состояния при правильном воспитании и необходимом лечении в большинстве случаев отпадает, когда ребенку исполняется 2,5 – 3 года. Правда излишняя возбудимость и раздражительность могут сохраниться и до шестилетнего возраста. Часто такой ребенок, который ведет себя капризно и необузданно дома, попадая в новую обстановку в садике или школе становится замкнутым и пугливым, по возможности избегает детского коллектива. Такие дети привязаны к матери и стараются постоянно находиться рядом с ней.

**Причины детской нервозности**

*Детская нервозность* может возникнуть по различным причинам. В основном считается, что причина в наследственном факторе. Большая роль и в дородовом развитии плода, а именно стрессы во время беременности, токсикоз, различные заболевания. Также имеет значение, если при беременности женщина занималась тяжелым физическим трудом или работала на вредном производстве.
Отсюда следует, что для того чтоб нервная система будущего ребенка сформировалась нормально, необходимо создать для женщины благоприятные условия для *нормального протекания беременности*. Но не следует делать вывод, что любая инфекция или токсикоз вызовут нарушения в нервной системе у будущего ребенка. Нужно учитывать и фактор наследственности, предрасположенность родителей к алкоголизму, и многие другие нюансы. Определяющее значение, чтобы не возникала  **нервозность у детей**,  все-таки имеет правильный уход и воспитание малыша.

**Справиться с нервозностью малыша помогут терпение, внимание и ласка, а также советы невролога:**

• Постарайтесь создать в доме спокойную обстановку. Желательно, чтобы в дом реже приходили посторонние люди, тем более не стоит устраивать дома шумные праздники с большим количеством гостей.

• Особое внимание стоит уделить питанию малыша. В меню должно быть много витаминных продуктов, чаще балуйте малыша его любимыми блюдами, но сладости лучше ограничивать.

• Приучайте ребенка к спорту. Регулярно устраивайте длительные пешие прогулки, разрешайте бегать во дворе со сверстниками.

• Если ребенок что-то требует, не спорьте с ним. Постарайтесь мягко переключить разговор на другую тему.

• Не кричите на ребенка и не наказывайте его, чтобы не усугубить его состояние.

• Старайтесь реже включать телевизор — это благотворно скажется на нервной системе малыша.

• Нервного ребенка лучше не отдавать в детский сад. Если же это невозможно, приучайте его к коллективу постепенно.

• Избегайте говорить при ребенке о болезнях или неприятных происшествиях. Разделяйте радость ребенка, даже если, с вашей точки зрения, он радуется пустяку: красивому камушку, солнечному зайчику,

яркому листику.