-Терпение, ровное обращение, спокойствие всегда приводят к положительным результатам.

-Нет необходимости постоянно веселить и развлекать ребенка: нужно учить его самого находить в окружающей обстановке спокойствие, радость, умение извлекать интересное из повседневного однообразия и делать любое дело с удовольствием, превращать в увлекательное и приятное.

-Помните: на ребенка больше действует не то, что говорит родитель, а то, что он делает.

-Если дети чувствуют поддержку, они становятся увереннее, активно принимают участие в общественных и домашних делах, особенно любят когда их привлекают к приготовлению пищи, обсуждению важных мероприятий (где и как провести отпуск, куда пойти в выходной день и т.п.).

-Повышайте самоуважение ребенка. Постарайтесь вызвать его на откровенный разговор, узнать, что его беспокоит, почему возникает чувство тревоги.

-Если дети чувствуют себя в безопасности, они учатся доверять. Если чувствуют дружеское отношение, они учатся находить в мире любовь и спокойствие, контролировать себя, свое чувство неуверенности, быстрее находят такие формы поведения, которые помогут им привести свои желания и интересы в социально приемлемые рамки.

**Психологи доказали:**

Для правильного эмоционального развития и обретения уверенности в себе ребенку необходимо ежедневно 8-10 ласковых дружеских прикосновений – объятий родителей. Это помогает чувствовать себя гораздо счастливее, спокойнее, быстрее и менее болезненно преодолевать трудности и тревоги жизни, становится ответственными, более инициативными и в целом оптимистически настроенными и с большим удовольствием познавать мир.

К объятиям не забывайте добавить больше одобрительных взглядов.

**Помните,** что для нормального функционирования нервной системы ребенка, необходим режим дня, достаточный сон, активный отдых на свежем воздухе, сбалансированное полноценное питание (больше свежих овощей, фруктов и ягод), избегание переутомления и перегрузок, ограничение времени, проводимого перед экранами телевизоров и компьютеров.

Если, несмотря на ваши усилия, ребенок остается нервным тревожным, боязливым и устраивает часто истерики, обратитесь к специалистам.





Телефон доверия

(круглосуточно): 8(0212) 61-60-60

 Для справок:

 - тел. регистратуры 8 (0212) 61-45-80

Подготовила:

 заведующая детско-подростковым отделением

УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»

 Данилова Е.Л.

**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

**«Детская нервность»**

**(памятка для родителей)**



2019 г.

**Почему возникают вспышки плохого поведения и настроения у детей?**

Чаще всего ребенок начинает себя плохо вести, если устал, голоден, разочарован. И, как правило, такое поведение возникает после запрета (играть в луже, брать какую-либо вещь и т.п.) или отказа купить что-либо (игрушки, сладости). Тогда дети бурно проявляют протест, могут кричать, падать на пол, бить ногами, набрасываться на окружающих.

Родители мечтают, чтобы их девочки и мальчики всегда вели себя хорошо и делали только то, что им разрешают взрослые. Но нет идеальных людей, в том числе и детей.

Ребенок не знает как привлечь внимание родителей, воспитателей, учителей. Он выражает свою обиду, призыв о помощи, если у него отняли игрушку, запретили делать то, что он хочет. И выражает неумело, как получится.

**Четыре психологические причины нарушения поведения:**

1. Хочет обратить на себя внимание взрослых.

2. Хочет одержать верх над взрослыми.

3. Не хочет подчиняться.

4. Мстит взрослым за их нелюбовь, обиду.

В критические периоды: 2-3 года, 5-6 лет, 7-8 лет, подростковый возраст – плохое поведение детей может быть физиологической и психологической нормой. В это время дети стремятся заявить о своей индивидуальности, ограничить (определить границы) себя от окружающих, узнать – что дозволено. В эти критические возрастные периоды речевое развитие детей не соответствует их эмоциональному развитию – и ребенок не может словами выразить свои чувства, желания, происходящие в нем перемены.

Нервная система детей в эти возрастные периоды более чувствительна, более ранима, поэтому вспышки плохого настроения и поведения наблюдаются чаще.

**Что делать?**

**1. Пока ребенок возбужден:**

-всякое вмешательство бесполезно, поэтому наблюдайте и действуйте по обстоятельствам.

-в момент ярости не поднимайте ребенка с пола и не берите его на руки. Но если он просится на руки – выполните его просьбу (без нравоучений – в этот момент они преждевременны).

-не оставляйте во время истерики ребенка одного – это не безопасно, но если взрослый и сам возбужден и не контролирует свои действия, то лучше отойти от ребенка.

-если вы считаете, что запрет действительно необходим, то твердо говорите «нет» и не отменяйте свое решение.

-когда мы требуем от ребенка, чтобы он успокоился, желательно контролировать свои эмоции (недопустимо в это время кричать и шлепать – ведь иногда возбужденный взрослый не соизмеряет силу удара.

-в момент наибольшей интенсивности истерики ребенок, скорее всего не услышит уговоров, но как только вы заметите снижение эмоционального накала, попробуйте отвлечь, переключить внимание на какие-либо действия, предметы.

-во время истерики свои требования не меняйте, помните чаще всего истерика вызвана желанием обратить на себя внимание, вызвать жалость, сочувствие.

**2. Когда ребенок успокоится**

Объясните ему, почему вы поступили именно так, разъясните недопустимость такого поведения.

**3. Как общаться с капризным ребенком?**

-Наблюдайте и пытайтесь разобраться в причинах появления тех или иных эмоций.

-Познакомьте своего ребенка с различными эмоциями и с тем, как они проявляются.

-Сдерживайте свои эмоции (показывайте пример своим поведением ребенку), ибо он подражает вам.

-Четко решите для себя и согласуйте со всеми членами в семье: что можно и чего нельзя (не впадая в крайности, разрешая делать все, что заблагорассудится или запрещая все).

-Уделяйте ребенку достаточно внимания, чтобы он не чувствовал себя забытым, заброшенным, ненужным. И в то же время объясните, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, свои дела – пусть он учится понимать и принимать это.

-Разделяйте радость ребенка, даже если считаете, что он радуется пустяку (красивому найденному на улице листику, солнечному зайчику, морозному узору на окне и т.п.).

-Обращайте его внимание на все интересное, приятное, веселое, а не только на опасное и нежелательное. Реже говорите ему: «нельзя – упадешь», «не трогай – будет больно». Не запугивайте волком, милиционером, «дедом с мешком» и т.п.

-Тон разговора с ребенком всегда должен быть ровным, спокойным.

-Будьте одновременно мягкими и решительными: считаясь с особенностями ребенка, не уступайте его капризам.

