

## Неуправляемый ребенок. Советы родителям

**Неуправляемый ребенок**, пожалуй, самой распространенной жалобой родителей является "неуправляемость, нервность" ребенка, причем под этот родительский "диагноз" попадает практически 90% детей, что особенно интересно, совершенно различных детей.

С точки зрения медицины и психологии под определением "нервный" может скрываться как ребенок с повышенной эмоциональной чувствительностью, так и с аномалиями развития характера, неврозом, органическими нарушениями деятельности головного мозга. Говоря о детской "нервности", а особенно предпринимая попытки ее коррекции, очень важно знать причины ее появления. Можно выделить несколько причин детской нервности:

1. Врожденные причины, то есть определенные особенности психики и физиологии ребенка. Эти дети обладают такими качествами как впечатлительность, чувствительность, ранимость, обидчивость, жалостливость, быстрая смена эмоций - "переход от смеха к слезам и наоборот" составляет несколько секунд. С рождения ребенок плохо спит, просыпается от малейшего шума, может просыпаться за ночь более десяти раз, подолгу не засыпает. Любая мелочь его отвлекает, он непоседлив, суетлив. У них в характере сочетаются противоречивые черты. Например, медлительность мышления с повышенной двигательной активностью, обязательность и несобранность.

2. Социальные причины, то есть особенности общения с окружающими людьми, в первую очередь с родителями. Какие же особенности семейного воспитания способны спровоцировать развитие детской нервности?

- *Несоответствие требований* родителей возможностям, потребностям детей, ритму их развития. Так, родители, стараясь максимально развить

ребенка, начинают водить его сразу в несколько различных секций, кружков (например, музыкальную школу, английский язык и карате). При этом они хотят, чтобы и в школе ребенок учился если не на 'отлично', то уж без 'троек' точно. Какое-то время ребенок, отказавшись от прогулок и нескольких часов сна, справляется с такой нагрузкой. Но в определенный момент накопившаяся усталость и небольшой стресс, приводят к возникновению у него невроза.

- *Непоследовательный характер воспитания*, когда вчера что-то было можно, а сегодня почему-то нельзя. На прошлой неделе принес "двойку" ничего не сказали, а сегодня за "тройку" наказали. Ребенок не может предугадать реакцию взрослых, из-за этого находится в постоянном напряжении.
- *Несогласованный характер воспитания*, когда папа запрещает что-то, а мама разрешает. Ребенок, естественно, выбирая между "можно и нельзя", выберет "можно", но, помня, что второй родитель это запретил, будет вынужден каким-то образом уладить отношения и с ним. Как правило, подобный тип воспитания следствие скрытого конфликта между родителями, неумения их договариваться.
- *Эмоциональная неустойчивость* в общении с детьми означает постоянный повышенный тон, крик. Излишне строгое воспитание.
- *Тревожность в воспитании* - оба родителя или один из них выражают постоянную тревогу за здоровье, развитие ребенка, излишне предохраняют его от всего.

### 3. Хронические или острые заболевания.

Зная причины "нервности" ребенка, можно строить систему мер по ее коррекции. Так, если эти качества врожденные, то необходимо помнить об индивидуальности ребенка, планировать его день, нагрузку таким образом, чтобы ребенок не переутомлялся, имел возможность отдохнуть, и самое главное надеяться на положительный результат. Со временем симптомы

исчезнут. Невропатия - это еще не болезнь, это лишь предрасположенность к ней.

Если же дело в семейных взаимоотношениях, необходимо менять их. Вирджиния Сатир, известный семейный психотерапевт, говорила о том, что семья единый механизм, где каждый влияет на каждого, как шестеренки в часах: если одна начинает крутиться быстрее, остальные также вынуждены поменять скорость своего движения.

Безусловно, большинство людей в детстве чего-то боялись, пытались с той или иной долей успешности "закатить истерику", испытывали переутомление, и нечего, выросли "нормальными" людьми. Да это так, но вспомните, скольких усилий Вам это стоило, сколько неприятных минут, а может быть часов или даже дней Вам пришлось пережить, сколько возможностей было упущено. Неужели Вы хотите, чтобы и Ваш ребенок прошел через это?

### **Почему ребенок обещает?**

В большинстве случаев обещания ребенка, если только они не "выжаты" взрослыми, не пустые слова. Они отражают его стремление, его потребность именно так поступить. И чем сильнее эта потребность, тем настойчивее он обещает выполнить то, что от него требуется, и тем тверже убежден, что это ему удастся. Другое дело, что он не всегда может сдержать слово по вполне объективным причинам. Например, потому что чрезмерно завышены требования.

Допустим, ваш школьник обещает на следующем же уроке исправить двойку. Но вы-то понимаете, что при тех пробелах, которые у него есть, он выполнить свое решение просто не в состоянии, как бы этого ни хотел. Здесь очень важно, чтобы родители не обольщались такими обещаниями, а тактично вернули ребенка на землю. Помогите ему реально увидеть, какие решения он принимает, может ли выполнить намеченное в срок, и превратите благой порыв в план действий.

Бывают и ситуации, когда ребенок что-то обещает, заранее зная, что не сдержит слово. Он просто хочет, чтобы его оставили в покое. Или, увлеченный каким-нибудь делом, он соглашается со всеми вашими требованиями, даже не слыша, о чем идет речь. Это часто бывает в тех случаях, когда родители чересчур опекают сына или дочь, подавляют своим авторитетом.

Дети помладше вполне могут и забыть о своем обещании. Ведь как ни крути, его дают по поводу тех вещей, делать которые не очень хочется. Никому не приходит в голову брать с ребенка слово посмотреть мультики или почитать сказки - если это его самое любимое занятие.

Здесь очень важно внушить ребенку, что дать обещание и выполнить его - признак самостоятельности, взрослости. Чем раньше он поймет это, тем лучше для него.

Ну а родители должны помочь ребенку сдержать данное слово. Наказание в таких случаях бессмысленно. Оно только его озлбит, вызовет протест, отдалит от взрослых. Ребенок ведь не чувствует себя виноватым: он хотел сделать как лучше, но что-то помешало.

И самое главное - **ребенку необходима помощь не только когда он дает обещание, но и когда он его выполняет.** Например, помогите ему распланировать время, если завтра он должен сходить в магазин и собирается в гости к приятелю. Наметьте более продолжительный срок для исправления двойки. Причем не только определите срок, но и разработайте план, как он будет подтягивать "хвосты".

И всегда оставляйте ему возможность выполнить намеченное. Дочка "забыла" после обеда вымыть посуду? Что же, пусть это делает в присутствии подружек, которые топчутся у двери, ожидая ее. Сын обещал сделать уроки сразу после школы, но заленился? Придется сидеть за учебником вечером - вместо того, чтобы играть на компьютере.

То есть должна быть четкая установка: сначала ты выполняешь то, что пообещал, а затем занимаешься своими делами. Если родители будут строго

придерживаться этого правила, очень скоро ребенок поймет, что не держать слово просто невыгодно.