

## Информационный материал на тему: «*Детская раздражительность: как с ней справиться*» (психолог МБОУ лицея №1 Власова О.С.)

Нервная система ребёнка очень чувствительна к воздействию как положительных, так и отрицательных факторов. Некоторые дети ещё в период внутриутробного развития подвергаются негативным воздействиям: это может быть вирусная инфекция, которую мама перенесла с длительным повышением температуры, употребление алкоголя, курение, чрезмерные нагрузки. Во время родов и в первые месяцы после них малыш также подстерегают различные опасности. Ребёнок может родиться раньше срока, появиться на свет путём кесарева сечения или в результате трудных естественных родов.

Именно такие дети чаще всего растут легко возбудимыми и раздражительными. Поскольку причинами являются некоторые повреждения нервной системы или её незрелость, капризы и недовольство часто сопровождаются так называемыми вегетативными реакциями: потливостью, сухостью во рту, временными покраснениями кожи лица.

Но детская раздражительность становится особенно выраженной, если взрослые не учитывают возрастные и индивидуальные особенности психики малыша и предъявляют к нему завышенные требования. Чем старше становится ребёнок, тем большее значение приобретает стратегия воспитания, используемая родителями.

### От 0 до 3 лет

Поводом для раздражения малышей, как правило, являются воздействия окружающей среды: яркий свет, громкие звуки, «кусачая» одежда. В сочетании с незрелостью нервной системы эти факторы приводят к тому, что у ребёнка часто без причины возникает плаксивость, он мучительно долго засыпает и с большим трудом просыпается, его настроение зависит от погоды. Даже если ребёнок проявляет интерес к какому-то занятию, он быстро утомляется и начинает раздражаться, если что-то не получается. Так, постройка башни из кубиков может довольно быстро превратиться в драму с разбрасыванием стройматериалов и слезами бессилия из-за непрочности конструкции.

1. Главное правило воспитания раздражительного малыша можно сформулировать так: «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение режима дня, правильное питание, адекватные физические и психологические нагрузки – необходимые условия его реализации.

2. Если ребёнок проявляет раздражение, не тяните с устранением его причины. Чем дольше малыш испытывает дискомфорт, тем сложнее вернуть малышу состояние равновесия. Не пытайтесь в столь юном возрасте воспитывать выдержку и выносливость, требуя не вертеться во время спектакля, не просить пить, не жаловаться на жару и т.д. Отложите эту задачу на пару лет.

3. Заранее готовьте ребёнка к неожиданным событиям – как к радостным, так и к неприятным. Любая новая информация сама по себе является сильным раздражителем. Поэтому малыш, который вдруг оказался в непривычных условиях, начинает нервничать, независимо от того, предлагают ли ему показать живот врачу или поиграть с аниматором на детском празднике.

4. По возможности смягчайте содержание неприятной информации. Например, если малышу пора заканчивать игру и идти спать, скажите ему о том, что игрушки выглядят уставшими. Вместе рассмотрите глазки кукол или солдатиков, указав на то, что

они совсем сонные, и предложите ребёнку дать им отдохнуть, а потом лечь в кровать самому.

5. Следите за собственными эмоциями. Не показывайте свой испуг или разочарование. Раздражительный малыш очень чувствителен к переменам настроения других людей. Если ребёнок «чуть не ушибся», не пугайте его предположениями о том, что могло бы случиться, и не утомляйте нравоучениями.

6. Подружите малыша с закаливанием и спортом. Умение справляться с физическим дискомфортом поможет ему научиться контролировать эмоции.

#### 4-6 лет

В дошкольном возрасте большое значение приобретают факторы воспитания. Наиболее «эффективными» стратегиями, способствующими закреплению раздражительности в характере ребёнка, являются гиперопека, попустительство и авторитарность.

**Гиперопека** представляет собой чрезмерную заботу взрослых в сочетании с ограничением самостоятельности ребёнка. Подобная смесь является отличной питательной средой для тревоги. Не имея достаточного опыта принятия решений и их реализации, дошкольник постоянно испытывает неуверенность и бурно реагирует на малейшую неудачу.

Другой педагогической крайностью является предоставление ребёнку полной свободы. Привыкнув к отсутствию оценки своих действий со стороны, дошкольник не стесняется в выражении недовольства, поводов для которого в повседневной жизни предостаточно. Допустим, если дома он обычно бегаёт с печеньем по всей квартире, то в гостях просьба остаться с едой на кухне вызовет у него раздражение.

Авторитарность в воспитании проявляется в грубости и пренебрежении по отношению к ребёнку. Такое отношение заставляет его постоянно держать ухо в остро - вдруг внезапно послышится окрик или настигнет шлепок? Поэтому дошкольник в любой момент готов заплакать, чтобы вызвать жалость и предотвратить возможное наказание. Кроме того, многие дети становятся раздражительными, копируя поведение родителей. Поэтому, как бы ни было трудно, начать придётся с себя.

1. Не бойтесь ошибок ребёнка, предоставляя ему самостоятельность. Те неудачные поступки, которые не представляют угрозы для здоровья, - не «глупости», а полезный опыт, который поможет дошкольнику в следующий раз.

2. Демократия и права человека – достойные принципы воспитания, однако они не должны касаться режима дня, правил вежливости и норм поведения в общественных местах.

3. Не отдавайте приоритет угрозам, шлепкам и шантажу. Эти «педагогические приёмы» обладают краткосрочным действием. Не жалейте времени и красноречия для того, чтобы объяснять ребёнку свою позицию.

4. Старайтесь превратить свои ссоры с домашними в конструктивный спор, если не удаётся скрыть их от ребёнка. Раз уж он оказался свидетелем конфликта, то позаботьтесь о том, чтобы он смог увидеть его позитивное завершение: например, как обе стороны извинились за сказанные в запале слова или пришли к компромиссу.

5. Помогите дошкольнику научиться преодолевать трудности. Чем больше разных способов окажется в арсенале ребёнка, тем спокойнее он будет реагировать на неприятности. Например, если он раздражается из-за медлительности сверстника, оказавшегося перед ним на горке, можно предложить несколько сценариев поведения:

а) подождать, заняв себя в это время наблюдением за какой-нибудь собакой, птицей, маневрами машин и т.д.;

б) спокойно попросить не сидеть на горке, а съехать с неё;

в) обхитрить медлительного ребёнка, осведомившись, собирается ли он ехать, или можно сделать это вместо него.

### От 7 до 12 лет

Раздражительность младших школьников часто связана с высокой учебной нагрузкой и непростой психологической атмосферой в классе. Подавляя в течение дня обиды, полученные от одноклассников и учителей, вечером ребёнок выплёскивает накопившееся раздражение на близких. Важно помочь ему «переварить» неприятные переживания в спокойной обстановке.

1. Переключите внимание ребёнка на общение с ровесниками за пределами школы. Это могут быть дети ваших родственников, друзей или его «коллеги» по музыкальной школе, спортивной секции. Как правило, на дополнительных занятиях возникает более доброжелательный климат, чем в классе, за счёт редких встреч учеников и отсутствия жёсткой иерархии.

2. Не требуйте от школьника идеального выполнения домашних заданий. Оставьте за ним право на индивидуальные особенности: если он лучше усваивает гуманитарные науки, не показывайте своё разочарование, увидев в дневнике «тройку» по математике. Перестав ощущать ваше давление, ребёнок будет без раздражения приступать к выполнению заданий по нелюбимому предмету.

3. Не сравнивайте ребёнка с другими детьми и с собой в детстве. Это не стимулирует его к завоеванию новых вершин, а лишь ущемляет самолюбие и заставляет строить планы мести «идеальным» ровесникам.

### 12+

В переходном возрасте повышенная раздражительность связана с гормональными перестройками, происходящими в организме. Особенно тяжело приходится девочкам: их колебания настроения зависят от менструального цикла, но, в отличие от девушек постарше и взрослых женщин, они не осознают этого и не могут контролировать свои эмоции. Раздражительность мальчиков, как правило, связана с неудачами в завоевании позиции лидера или ограничением их свободы.

1. Предоставьте подростку хотя бы видимость свободы там, где не можете позволить реальную самостоятельность. Допустим, если вы не хотите, чтобы ребёнок гулял допоздна, предоставьте ему такую возможность при условии, что он будет оповещать вас каждый час о своём местонахождении и не станет сопротивляться вашему желанию встретить его.

2. Помогите подростку осознать причины своей раздражительности, озвучивая его реакции. Например, если девочка раздражённо передвигает в шкафу вешалки с одеждой, скажите ей: «Я понимаю, что тебе хочется выглядеть идеально. Давай подумаем, что конкретно тебе не нравится в каждом наряде, и подумаем, как это можно исправить». Такие развёрнутые проговаривания различных ситуаций научат подростка лучше понимать и контролировать своё психологическое состояние.

3. Эксплуатируйте стремление подростка быть взрослым. Разве зрелые, солидные люди капризничают и ворчат по пустякам?

Как бы ни было трудно взаимодействовать с ребёнком, не добивайтесь от него позитивного взгляда на мир через розовые очки. Недовольство собой и окружающими часто становится стимулом к самосовершенствованию.