

Охрана нервной системы ребенка

Охрана нервной системы ребенка от переутомления и перевозбуждения, предупреждение детской нервности – одна из основных задач полноценного развития и воспитания детей дошкольного возраста.

Следует отметить, что многие родители не обращают внимания на состояние нервной системы ребенка, считая, что «он еще маленький» и никаких последствий быть не может. Однако, это мнение ошибочно. Нельзя не учитывать, что нервная система ребёнка, особенно младшего дошкольного возраста, очень ранима. Малышу свойственна общая неустойчивость, повышенная возбудимость, чувствительность и быстрая утомляемость.

Отсутствие правильного чередования сна и бодрствования, занятия и отдыха, недостаточное пребывание на свежем воздухе, напряженная обстановка в семье, неправильное обращение с детьми – всё это зачастую является источником ранней детской нервности.

Говоря о неправильном обращении с детьми, следует выделить две категории семей: семьи, в которых к детям очень требовательны и семьи, дети в которых слишком заласканы.

В одних случаях родители держат детей в чрезмерной строгости, ребенок в таких семьях только и слышит окрики, запреты, если провинится – его наказывают, применяя даже физическое наказание. Привыкший к постоянным окрикам взрослого и его повышенному тону, ребенок подчиняется только такой форме общения с ним, получив опыт, что, пока взрослые говорят спокойно, не повышая тона, это еще не серьезно, его не касается и говорится так, между прочим, чтобы что –нибудь сказать. В таких условиях его еще не окрепшая нервная система находится в постоянном напряжении, и ребенок становится раздражительным, упрямым, или, наоборот, вялым. Следует общаться с ребенком только спокойным тоном. Он должен привыкнуть слушать и слышать слова, воспринимать прежде всего содержание требования.

В других семьях, особенно если ребенок единственный, его постоянно ласкают, хвалят, выполняют все его желания. Стоит родителям отказать ему в чем – то, в ответ они могут услышать плач, крики, топанье ногами и т.д. Ребенок, уже умеющий говорить, должен быть отучен от крика. Он должен на опыте убедиться, что просьба, высказываемая им спокойно, всегда внимательно выслушивается и, если возможно, удовлетворяется, а желание, выраженное криком, топаньем и т. п., никогда не исполняется и может даже привести к наказанию.

Многие родители относятся холодно и равнодушно к плачу как средству получения какой-либо выгоды. Игнорируя плач ребенка, надо в то же время проявлять как можно больше внимания к его затруднениям и бедам, объяснять, почему его просьба не выполняема, стремясь своевременно, не дожидаясь бурной нервной реакции, прийти к нему на помощь, утешить, приласкать его.

Ласка необходима ребенку для его эмоционального развития, так же как пища для физического или обучение для умственного. Об этом надо помнить всегда. Ребенок должен чувствовать, что он вам дорог, что вы его любите, но не приучаться добиваться от вас ласки плачем или капризами. Слишком заласканный и изнеженный ребенок становится расслабленным, ни к чему не приспособленным, ждущим постоянной поддержки взрослого.

Существует еще один путь воспитания, который приводит к детской нервности. Он заключается в постоянных переходах от чрезмерной строгости к излишним ласкам и нежностям, и, наоборот. Ребенок никогда не знает, что его ждет, он всегда в возбужденном состоянии.

Раздражительность, капризы, неуравновешенное поведение появляются также в результате перегрузки ребенка впечатлениями, развлечениями, от сильного испуга, перенесенного заболевания.

Чтобы предупредить детскую нервность, или, если она уже проявилась, устранить ее, необходима спокойная окружающая обстановка, ровное внимательное отношение взрослых к ребенку. Родители должны осознавать свою ответственность за воспитание, должны уметь владеть собой, своими чувствами, управлять своим поведением. Важно организовать четкий распорядок дня, в котором бы период бодрствования не превышал установленной для его возраста нормы, предусматривалось длительное пребывание на свежем воздухе, достаточно продолжительный спокойный сон.

Таким образом, только положительная психолого – эмоциональная атмосфера семьи, добрые, ровные отношения взрослых членов семьи к ребенку могут предупредить развитие нервного напряжения, способствовать охране нервной системы ребенка.