Снятие повышенной нервозности ребёнка

Термин «нервозность» употребляется в том случае, когда нужно описать чрезмерную неустойчивость нервной системы, выражающуюся в слишком активных реакциях на незначительные события. Чтобы снять излишнюю нагрузку с нервной системы детей, следует устранить причину раздражения. Существует много факторов, вызывающих данную патологию: отсутствие режима дня, недосыпание, малоподвижный образ жизни, соматические заболевания, бесконтрольный доступ в интернет, частое присутствие ребенка на шумных мероприятиях, отсутствие последовательно системы воспитания.

Ограничения на вышеперечисленные причины нервозности должны быть разумными, дети должны получать равноценную замену запрещенным факторам: вместо многолюдного шоу – семейный поход в зоопарк, вместо бесконечных мультфильмов – сказку от мамы на ночь. Среди самых действенных методов по снятию повышенной нервозности на первом месте будут любовь и терпение со стороны родителей.

Работа с детскими страхами и фобиями

Страх у человека берет свои корни в инстинкте самосохранения, и это естественная реакция на угрожающие внешние раздражители. Однако иногда эмоции различных фобий начинают преобладать над другими, и ребенок уже не может побеждать их самостоятельно.

Фобии могут возникнуть в результате деструктивного семейного воспитания, отсутствия проявлений любви со стороны родителей, внутрисемейных конфликтов, травмирующих ситуаций (ребенок стал свидетелем аварии, на него прыгнула собака, родители разводятся, его обижают в классе). Свои тревоги и страхи ребенок часто скрывает, и в результате проблема усугубляется, доходит до крайностей. Он начинает плохо учиться, боится засыпать один, в тяжелых случаях страдает энурезом, заиканием.

Каждый вид фобии лечится по-разному, к каждому страху нужен свой подход. Чтобы страх не зафиксировался навсегда в психике детей, родителям нужно быть внимательным к ребенку, беречь его от тех вещей, которых он боится..

Устранение последствий стресса и перенесённой психотравмы

Психотравма не является обычным стрессом, это реакция психики ребенка на событие, ломающее привычный мир. Мощное потрясение не позволяет самостоятельно с ним справиться, у детей могут отмечаться панические атаки, гневные срывы, периоды апатии и депрессии.

После психотравмы ребенок часто без посторонней помощи не может вернуться к обычной жизни. Его привычный мир сломался, все представления об окружающем нарушены и перепутаны. Он не уверен в себе, не чувствует прежней надежности и спокойствия. В этот момент травмированные дети чрезвычайно беспомощны и ждут от жизни только худшего.

Борьба за свое привычное спокойное существование забирает у ребенка много сил, и он изнемогает от тяжелого груза проблемы.

Коррекция задержки психического развития

При недоразвитии психических процессов, эмоциональной и волевой среды у детей отмечается замедленное развитие. При таком диагнозе отмечается нарушения моторики, памяти, разлаженность мышления, различные недочеты в речи, ребенок не умеет самостоятельно регулировать свое поведение или подчиняться требованиям, он эмоционально неустойчив, плохо учится. Это состояние можно преодолеть правильно подобранными корректирующими методами и приемами воспитания.

Причинами задержки психического развития могут быть как социальные, так медицинские факторы. Устранением такой патологии занимается множество специалистов, в том числе и психолог. Коррекция проблемы производится довольно длительно, но результаты чаще всего обнадеживающие..

Психологическая подготовка к школе

Наверное, поступление в школу является одним из самых стрессовых событий в жизни ребенка. В этот период меняется все его привычное окружение, образ жизни, социальный статус, отношения с людьми.

Игра уходит на задний план, на первое место выступает учеба. Дети чувствуют, что к его личности вдруг меняется отношение – он может все схватывать на лету, а может не успевать по многим предметам, его хвалит или ругает учитель, оценивают сверстники. Это эмоционально и физически тяжелое время для ребенка, и он должен вступать в него полностью готовым.

*Психолог оценивает личность с точки зрения готовности ее к школе по следующим критериям:*

* Общее развитие, достигающее требуемого уровня;
* Объем знаний и умений, их качества;
* Развитие образного мышления;
* Готовность к получению новых знаний;
* Развитие познавательной деятельности;
* Умение слушать;
* Умение подчиняться требованиям;
* Умение высказывать свои мысли;
* Умение ориентироваться в пространстве, событиях, времени;
* Умение сосредотачиваться.

Критериев много, и психолог подходит к каждому ребенку с индивидуальными требованиями, учитывая его психические особенности. Подробнее, [здесь](http://psycholog-school.ru/documentation/stages-perspective-plan-4.php).

Помощь в налаживании взаимоотношений родителей и детей

На начальном этапе жизни ребенок очень зависим от родителей, семьи, его характер, умения, поведение закладывается именно здесь. Судьба детей зависит от того, как к ним относились родители – происходило ли воспитание в спокойной обстановке или на фоне постоянных конфликтов. Еще ни одним родителям не удалось избежать споров, конфликтов со своим ребенком, и не всегда взрослые люди умеют с достоинством находить выход из проблемы.

Помощь в разрешении проблем взаимодействия со сверстниками

Взаимодействие со сверстниками, как и семейные отношения, накладывает отпечаток на всю последующую жизнь ребенка. От того, благополучные ли они, без конфликтов и гонений, зависит очень многое в развитии юной личности. К сожалению, избежать проблем во взаимоотношениях с ровесниками удается очень редко. Школьный коллектив ничем не отличается от взрослого общества, здесь тоже действуют собственные законы, правила, нормы. В случае несоответствия или нарушения этих факторов ребенку приходится сталкиваться с несправедливостью, обидами, отлучением от общения.

Родители должны быть внимательными к взаимоотношениям своего ребенка со сверстниками, ведь ситуация, когда он может стать изгоем в привычном обществе, очень травмирующая. Так как в детском мире другие законы, зачастую взрослые теряются и не знают, как помочь в возникшем конфликте.