«Детская раздражительность: как с ней справиться»

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 малышей 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.

4-6лет

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 бегает с печеньем по всей квартире, то в гостях просьба оставаться с едой на кухне вызовет у него раздражение.

Авторитарность в воспитании проявляется в грубости и пренебрежении по отношению к ребёнку. Такое отношение заставляют 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 представляет 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.