

## **Что делать, если у ребёнка повышенная раздражительность.**

Повышенная возбудимость и раздражительность ребенка могут быть следствием многих причин, в том числе физиологических, связанных с незрелостью нервной системы, ее реакцией на различные негативные воздействия во время беременности (болезни мамы, курение, употребление алкоголя, физические и эмоциональные перегрузки), а также рождение раньше срока, с помощью кесарева сечения или в тяжелых естественных родах. Раздражительность может быть ответом на окружающую обстановку или завышенные требования к ребенку без учета возрастных и индивидуальных особенностей психики.

**До 3 лет** любой повод – неправильное питание, громкие звуки, яркий свет, неудобная одежда, смена обстановки, проявление негативных эмоций взрослых - могут вызывать раздражение, плаксивость, проблемы со сном, быструю утомляемость ребенка. Что могут сделать родители?

- Постарайтесь как можно скорее устранить дискомфорт и успокоить ребенка. Обеспечьте соблюдение режима дня, правильное питание, физические и психологические нагрузки, адекватные его возрасту и состоянию. Не пытайтесь воспитывать у маленького ребенка выдержку и выносливость, это только усугубит его дискомфорт и затруднит возвращение к эмоционально стабильному состоянию.

- Заранее подготавливайте ребенка к любым изменениям, рассказывайте и объясняйте, что будет происходить, смягчайте содержание неприятной информации. Например, расскажите, зачем нужно идти к врачу и почему это хорошо, когда и по какому поводу к вам придут гости, сколько времени ребенок проведет без вас (с бабушкой или няней), чем он будет заниматься в детском учреждении. Если пора заканчивать игру и идти спать, расскажите, что игрушки устали, выглядят сонными и предложите сначала уложить их спать, а потом лечь самому.

- Сохраняйте спокойствие сами, не заражайтесь эмоциями ребенка. Пока родитель в спокойном состоянии, он способен повлиять на ситуацию и помочь ребенку справиться с эмоциями. Не показывайте свой испуг или разочарование, не пугайте ребенка предположениями о том, что могло бы случиться, и не утомляйте его нравоучениями.

**Дошкольный возраст.** Чем старше становится ребёнок, тем большее значение в развитии и закреплении раздражительности приобретают факторы воспитания, поэтому родителям следует обратить внимание на используемые стратегии воспитания и собственное поведение, которое ребенок может копировать.

- Показывайте пример конструктивного разрешения конфликтных ситуаций и уважительного отношения ко всем членам семьи. Не бойтесь извиниться, если были не правы или в запале сказали обидные слова. Учитесь переключать свое эмоциональное состояние, распознавать и предотвращать вспышки раздражения. Следите за своим психологическим здоровьем, не доводите себя до состояния истощения и «загнанности».

- Если ваш ребенок тревожный и бурно реагирует на неудачи - предоставляйте ему больше самостоятельности в ситуациях, не угрожающих его здоровью, не окружайте его чрезмерной заботой. Ребенку важен опыт преодоления трудностей, это придает ему уверенность в своих силах.

- В то же время требуйте уважительного отношения к старшим, соблюдения режима дня, правил вежливости и норм поведения в общественных местах. Иначе вседозволенность и полная свобода могут привести к частому раздражению и выражению недовольства даже при необходимых и обоснованных требованиях.

- Разговаривайте с ребенком, объясняйте ребенку свою позицию. Будьте терпеливы и готовы уделять этому столько времени, сколько потребуется ребенку, чтобы понять вас и прийти к соответствующим выводам. Грубость, пренебрежение, угрозы, шантаж травмируют детскую психику и недопустимы в воспитании.

- Предлагайте и разбирайте вместе возможные варианты поведения в ситуациях, вызывающих у ребенка раздражение, способы реагирования на неприятности. Поощряйте его рассуждения и вовлекайте в диалог, помогая ребенку научиться преодолевать трудности. Хвалите и поддерживайте, если не все получается. Например: «Ты молодец, что пытаешься сам справиться. Учиться всегда сложно, но ты скоро научишься этому».

**У младших школьников** переживания и раздражительность будут связаны еще и с высокой ответственностью, учебной нагрузкой, отношениями с одноклассниками и учителями, атмосферой в классе. Ваша задача в спокойной домашней обстановке помочь ребенку отреагировать на обиды, поддержать его и помочь переключить внимание.

- Обсуждайте с ребенком ситуации, вызывающие у него эмоциональный отклик. Осознание детьми собственных мыслей, эмоций и действий происходит с помощью взрослых. Поэтому, разбирая ситуацию, мы помогаем ребенку осознавать ее. Привычка держать в себе переживания может привести к нервному перенапряжению, повышенной тревожности, ночным страхам и даже к развитию соматических заболеваний.

- Не требуйте идеального выполнения заданий по всем предметам, это будет вызывать раздражение и нежелание что-либо делать еще до начала работы. Нормально, что к каким-то наукам дети более способны, одни предметы им даются легче, чем другие. Не давите и не ругайте ребенка, не сравнивайте с другими детьми или с собой в детстве.

- Организуйте ребенку возможность отдыха, смены вида деятельности и общения с ровесниками за пределами школьного коллектива – в различных кружках, спортивных секциях, музыкальной школе, с друзьями по двору.

Повышенная раздражительность, агрессивность, нервозность - характерные особенности **подросткового возраста**. Их появление в первую очередь связано с гормональными перестройками, происходящими в организме. Нервная система не может быстро адаптироваться, подростки часто не осознают и не могут контролировать свои эмоции, чувствуют одиночество из-за своей эмоциональной нестабильности.

- Разговаривайте доброжелательно, интересуйтесь переживаниями подростка. Проявляйте больше внимания и любви к нему, просто за то, что он есть. Тогда подросток будет чувствовать себя более уверенно, у него будет повышаться самооценка.

- Помогите подростку осознать причины своей раздражительности, развёрнуто проговаривая различные ситуации, чтобы научить подростка лучше понимать и контролировать своё психологическое состояние.

- Подростки уже считают себя взрослыми и будут защищать свои права, если вы будете относиться к ним, как к детям. Объясните ему, что быть взрослым - это большая ответственность, что он должен уметь контролировать свои эмоции и отвечать за свои поступки.

- Предоставьте подростку больше свободы при условии соблюдения ваших с ним договоренностей (звонки в определенное время, некоторые важные ограничения). Позвольте ему самостоятельно сказать, когда придет, что-то сделать самому и похвалите за результат, тогда возникает радость успеха и желание сделать и быть лучше.

- Не обвиняйте, а попытайтесь понять подростка - увидеть его проблемы, поставить себя на его место, вспомнить, какие у вас были переживания в этом возрасте. Ведь подросткам часто кажется, что их никто не понимает, что значимым людям безразличны их интересы и чувства.
- Не акцентируйте внимание на недостатках, опирайтесь на положительные качества и помогайте увидеть ресурсы. Даже недовольство собой может стать стимулом к самосовершенствованию.