



## **Нервный и трудный ребенок**

Нервные дети - проблема столь же непростая, сколь и актуальная для родителей. Нервность - широкое понятие. К ней относят чрезмерную возбудимость, раздражительность, плаксивость, впечатлительность, нарушения сна, а также невропатию и невроз; к ней относят и психосоматическое неблагополучие, т.е. заболевания внутренних органов, основная причина которых - тягостные переживания. Один ребенок рождается нервным, другой становится таковым.

На прием к невропатологу и психиатру приводят и трудных детей, т.е. детей с неблагоприятными чертами характера, которые затрудняют их адаптацию (приспособление) в жизни. Между тем, если нервный - всегда трудный, то трудный - не всегда нервный, хотя нервность угрожает и ему. Форм детской нервности и неразделимо связанных с ней нарушений поведения, как и причин, которые их вызывают, много. Наиболее частая причина того и другого - неправильное воспитание. В свою очередь, нервность и трудность осложняют воспитание.

Поскольку нервность детей неразрывно связана с отклонениями в их поведении, в данном разделе рассматриваются обе стороны проблемы.

Нервный или трудный ребенок - это бессонные ночи, изнуряющая усталость, сниженная работоспособность, плохое настроение и, как итог, нередко - неврозы и депрессии у родителей. Именно поэтому нервный и трудный первенец, порождая страх перед появлением в семье такого же ребенка, может остаться единственным. Единственный же чаще всего становится еще более нервным или еще более трудным. Нервный или трудный ребенок вызывает у родителей тревожную любовь или неприятие, отвергание, неосознаваемую агрессивность по отношению к нему. Плохо и то, и другое.

Нервный или трудный ребенок - источник ссор в семье, поскольку мнения о том, кто виновен в этом и как воспитывать его, разделяются. Зачастую такой ребенок становится причиной развода.

Проблема нервных и особенно трудных детей при отсутствии своевременного квалифицированного воспитующего воздействия неизбежно перерастает сначала в проблему трудных подростков, а затем и в проблему молодых людей с отклоняющимся поведением, которые пополняют контингент лиц, совершающих правонарушения, прибегающих к алкоголю и наркотикам.

Проблема нервности или трудности рождается нередко вместе с ребенком. В оплодотворенной яйцеклетке встречаются две сложные генетические линии предков, пересекаются истории жизни отца и матери, их здоровье или болезни. В ней уже заложены великие возможности, задатки, способности, норма, но и отклонение от нее, патология. Внутриутробное развитие может оказаться благополучным или дефектным, а роды нормальными или патологическими. И если воспитание каждого ребенка индивидуально, то воспитание нервного или трудного тем более требует решения множества специфических индивидуальных задач. Здравым смыслом и опытом бабушек здесь не обойтись. Необходимы специальные знания, совет врача.

В настоящее время к категории нервных или трудных правомерно отнести каждого третьего ребенка. Причин тому много. С одной стороны, время предъявляет чрезвычайно высокие требования уже к ребенку. С другой - множество детей рождаются слабыми. Последнее обусловлено: вынашиванием беременности, которая в прошлом заканчивалась выкидышем (из-за неполноценности плода или детородных органов женщины); осложненным протеканием беременности из-за болезни женщины или в связи с вредными воздействиями (экологическими, инфекционными, токсическими, производственными, радиационными и др.) на беременную; ростом числа осложненных родов (крупный плод, увеличение числа позднородящих, в том числе первого ребенка, а также рождающихся до достижения полной физической зрелости, сделавших аборт до первых родов и др.); выживанием глубоко недоношенных. Наличие же большого числа единственных детей, что объективно осложняет их воспитание, еще более усложняет проблему.

Рассмотрению сложной проблемы детской нервности и связанной с нею трудности посвящен весь этот раздел нашего сайта. Мы стремились дать как наиболее общие, так и конкретные рекомендации по преодолению, а еще более по профилактике отдельных, чаще всего встречающихся форм детской нервности.

### **«Нервный ребенок»**

Нервный ребенок, детская нервозность – понятия скорее бытовые, чем медицинские, причем, понятия очень неконкретные. Под детской нервозностью порой подразумевают и обыкновенную педагогическую запущенность, и непатологические, хотя и резко выраженные особенности характера, и самые различные нервно-психические заболевания.

Попытаемся конкретизировать это выражение. Под детской нервозностью будем иметь в виду только невротические состояния, или неврозы.

НЕВРОЗЫ – большая группа заболеваний, объединяемых довольно-таки условно. Это различные формы расстройств (неврастения, истерия, психастения, невроз навязчивых состояний, невроз страха).

Одна из главных причин невроза – чрезмерное по силе или длительности напряжение нервной системы, переутомление. Нередко неврозы развиваются на фоне тяжело протекающей инфекции.

Из всех неврозов, развивающихся в детском возрасте, наиболее часто встречаются неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

**НЕВРАСТЕНИЯ** – болезнь, проявляющаяся главным образом в резкой возбудимости и вместе с тем быстрой нервной истощаемости (недаром эту болезнь обозначают как «раздражительная слабость»). Развитию заболевания способствует истощение нервной системы, наступающее в результате перенесенных инфекции (скарлатина, корь, свинка, коклюш и т. п., ушиба головы, длительного перенапряжения, воздействия внешних психотравмирующих факторов, всякого рода перегрузок на головной мозг.

Другая разновидность невротических состояний – **ИСТЕРИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ**. В поведении детей, страдающих этим неврозом, обращают на себя внимание повышенная возбудимость, частая смена настроения, склонность к чрезмерному фантазированию и вымыслам, резко выраженные симпатия и антипатия. Такие ребята отличаются несдержанностью, бурным проявлением эмоций, взрывчатостью. Они крайне требовательны, все им быстро надоедает. Если взрослые отказываются выполнить то или иное желание ребенка, он упорно настаивает на своем, кричит, падает на пол, бьет ногами.

Дети, страдающие истерией, нередко жалуются на неприятные ощущения в области сердца или других внутренних органов, заявляют, что их сердце «плохо бьется», испытывают страх смерти, просят им немедленно помочь.

В дошкольном возрасте может развиваться и так называемый **НЕВРОЗ НАВЯЗЧИВЫХ СОСТОЯНИЙ**. Навязчивость проявляется в сфере мышления (навязчивые идеи, представления, воспоминания, в эмоциональной сфере (навязчивые страхи, в двигательной (навязчивые действия, поступки). Явления навязчивости крайне многообразны: это либо неотступные мысли о грозящей опасности, боязнь заражения, либо постукивание рукой или ногой, подпрыгивание несколько раз на одном месте, бесконечное мытье рук, повторение каких-либо звуков т. п. Навязчивые действия представляют своего рода защитный акт, с помощью которого ребенок снимает внутреннее напряжение, возникшее в связи с той или иной навязчивой мыслью.

В детском возрасте могут отмечаться также различные проявления упрямства. Нередко оно объясняется неумелой попыткой ребенка продемонстрировать свою волю, показать самостоятельность. Ему кажется, что он теперь может буквально все. Появляется требование «Я сам», причем с соответствующим поведением, внешне выражающимся в непослушании и упрямстве. Дело здесь не просто в совпадении или несовпадении желаний ребенка и взрослого. В данном случае это не имеет значения. Дети отказываются даже от очень желаемого, если выполнение этого желаемого связано с просьбой, исходящей от взрослых. Непослушание и упрямство объясняются влиянием в общем-то несложных психологических механизмов. Ребенок настаивает на чем-либо не потому, что он этого хочет, а потому, что он этого потребовал. Ведь личность ребенка еще слаба, а зависимость от окружения велика. Упрямство – это защита от влияния взрослых, своеобразный способ самоутвердиться. Если это встречает резкое сопротивление взрослых, стремящихся «втиснуть» поведение ребенка в жесткие рамки, - возникают выраженные реакции протеста, которые могут перейти в открытый бунт, что нередко требует специального педагогического или даже медицинского вмешательства.

Чрезвычайно важную роль в профилактике неврозов играет правильное **ВОСПИТАНИЕ**. Главное, чего следует избегать взрослым, это излишней требовательности и суровости в

отношении с ребенком, стремлением изводить различными, часто совсем необоснованными замечаниями.

Известно, что в тех семьях, где царит ровное, спокойное настроение, где установлены близкие, дружеские отношения, дети развиваются и физически, и психически гораздо лучше. Родителям и воспитателям надо постоянно помнить, что их отношение к детям должно быть всегда ровным и твердым. На ребенка очень плохо влияет любое проявление непоследовательности в действиях старших.

Если вы что-то запрещаете ребенку, объясните ему причину. Тон при этом должен быть спокойным, ни в коем случае недопустимы окрики и оскорбления.

Многие родители ошибочно полагают, что необходимая строгость в воспитании достигается применением наказаний. Уверяем этих родителей, что строгость заключается, отнюдь не в наказании, а в стойкости требований, в твердом, спокойном тоне разговора, в терпении, в отсутствии торопливости. «Особой моей заботой, - писал известный педагог В. А. Сухомлинский, - было то, чтобы детское сердце не огрублялось, не озлоблялось, не делалось холодным,



равнодушным и жестким в результате физических способов «воспитания» - ремнем, подзатыльниками, тумаками. Я всегда убеждал родителей, что физическое наказание - это показатель не только слабости, растерянности, бессилия родителей, но и крайнего педагогического бескультурья. Ремень и тумаки убивают в детском сердце тонкость и чувствительность, утверждают примитивные инстинкты. Дети воспитанные ремнем, делаются бездушными, бессердечными людьми.

В ребенке необходимо воспитывать спокойствие, выдержку, умение контролировать свои поступки и желания. Приученный вести себя спокойно ребенок находит общий язык с другими детьми и, став взрослым, обнаруживает более сдержанное поведение в условиях, способствующих у других людей развитию невроза.

### **ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК "Общаться с ребенком. Как?"**

Непослушных детей, а тем более детей, "отбившихся от рук", принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т.п. На самом же деле, в число "трудных" обычно попадают дети не "худшие", а особенно чувствительные и ранимые. Они "сходят с рельсов" под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее, чем дети более устойчивые. Отсюда следует вывод, что "трудный" ребенок нуждается только в помощи - и ни в коем случае не в критике и наказаниях. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. Это на поверхности кажется, что он "просто не слушается", "просто не

желает понять ", а на самом деле причина иная. И, как правило, она эмоциональная, а не рациональная. Больше того, она не осознается ни взрослым, ни самим ребенком.

Психологи выделили четыре основных причины серьезных нарушений поведения детей.

Первая - борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит способ его получить - непослушание. Взрослые так и сыплют замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

Вторая причина - борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование "я сам" двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но им становится особенно трудно, когда с ними общаются, в основном, в форме указаний, замечаний и опасений. Взрослые считают, что так они прививают детям правильные привычки, приучают их к порядку, предупреждают ошибки, вообще - воспитывают.

Это необходимо, но весь вопрос в том, КАК это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать. Воспитатель сталкивается с упрямством, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для ребенка - отстоять право самому решать свои дела, и, вообще, показать, что он личность. И не важно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно свое, а это - главное!

Третья причина - желание отомстить. Дети часто бывают обижены на взрослых. Причины могут быть очень разные: учительница более внимательна к отличникам, родители более внимательны к младшему, развод родителей, ребенка отлучили от семьи (положили в больницу, послали к бабушке), родители постоянно ссорятся, учитель постоянно делает несправедливые замечания и т.д.

Много и единичных поводов для обиды: невыполненное обещание, резкое замечание, несправедливое наказание...

И снова в глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности - все те же протесты, непослушание, неуспеваемость. Смысл "плохого" поведения в этом случае можно выразить так: "Вы сделали мне плохо - пусть и вам будет тоже плохо!.."

Наконец, четвертая причина - потеря веры в собственный успех. Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома и т.д.

Подобное "смещение неблагополучия" происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он, вообще, теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: "Нечего стараться, все равно ничего не получится". Это - в душе, а внешним поведением он показывает: "Мне все равно", "И пусть плохой", "И буду плохой!"

Согласитесь, что стремления трудных детей вполне положительны и закономерны и выражают естественную потребность в тепле и внимании, потребность в признании и уважении его личности, чувство справедливости, желание успеха. Беда "трудных" детей в том, что они, во-первых, остро страдают от нереализации этих потребностей и, во-вторых, от попыток восполнить эту нехватку способами, которые ничего не восполняют.

Почему же они так "неразумны"? Да потому, что не знают, как это сделать иначе! И поэтому всякое серьезное нарушение поведения ребенка - это сигнал о помощи. Своим поведением он говорит нам: "Мне плохо! Помогите мне!"

Задача понять причину, на первый взгляд, непростая. Ведь разные причины внешне проявляются одинаково. Например, плохая учеба может быть связана и с желанием привлечь внимание, и с нежеланием подчиняться чужой воле, и с попытками "отплатить" родителям, и с потерей веры в свои силы. И все же выявить истинную причину плохого поведения довольно просто, хотя способ может показаться весьма странным - нужно обратить внимание на собственные чувства.

Посмотрите, отметьте, какая эмоциональная реакция возникает у вас самих при повторном непослушании ребенка. При разных причинах эта реакция разная. Вот такой удивительный факт, что переживания взрослых - это своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

Если ребенок борется за внимание, то и дело досаждая своими выходками, то у нас возникает раздражение.

Если подоплека - противостояние воле воспитателя, то у последнего возникает гнев.

Если скрытая причина - месть, то ответное чувство у нас - обида.

Наконец, при глубинном переживании ребенком своего неблагополучия мы оказываемся во власти чувства безнадежности, а порой и отчаяния.

Как мы видим, чувства разные, и вполне можно понять, какое именно подходит к конкретному случаю. Что же делать дальше?

Первый и общий ответ на него такой - постараться не реагировать привычным образом, то есть так, как уже ждет от вас ребенок. Дело в том, что в подобных случаях образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается, что его усилия достигли цели, и он возобновляет их с новой энергией. Значит, наша задача - перестать реагировать прежними способами и тем самым разорвать заколдованный круг.

Конечно, сделать это нелегко. Эмоциям не прикажешь, они включаются почти автоматически, особенно когда конфликты застарелые, "со стажем". И все же изменить характер общения можно! Можно остановить если не эмоцию, то, по крайней мере, все, что за ней следует: замечания и наказующие действия. Если в следующий момент вам удастся уяснить, что именно вы почувствовали, то нетрудно будет разгадать и проблему ребенка: с чем, против чего или от чего он "воевал". А уж после этого гораздо легче перейти с позиции воздействия, исправления на позицию помощи, взаимодействия. Помощь в каждом случае, конечно, будет разная.

Если идет борьба за внимание, необходимо найти способ показать ребенку ваше положительное внимание к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда

никто никому не досаждают и никто ни на кого не рассержен. Например, это могут быть совместные занятия, игры, прогулки, заслуженная похвала и т.п. Стоит попробовать, и вы увидите, почувствуете, какой благодарностью отзовется ребенок.

Что же касается его привычных "выходок", то их лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них, благодаря вашему положительному вниманию, отпадет.

Упаси бог вообще игнорировать этого ребенка. В таком случае сформируется асоциальный в своем поведении человек.

Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить контроль за делами ребенка. Мы уже говорили, как важно для детей накапливать опыт собственных решений и даже неудач. В переходный период налаживания ваших отношений воздерживайтесь от таких требований, которые, по вашему опыту, он скорее всего не выполнит. Напротив, очень помогает то, что может быть названо "методом подстройки" - вы не оспариваете решение, к которому он пришел, а договариваетесь с ним о деталях и условиях его выполнения. Но больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - это лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позволь же мне, наконец, жить своим умом". Помните, что прожить чужую жизнь - задача неблагодарная.

Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить.

Самая трудная ситуация - у отчаявшегося взрослого и разуверившегося в своих силах ребенка (подростка). Разумное поведение воспитателя в этом случае - перестать требовать "полагающегося" поведения. Стоит "сбросить на ноль" свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Найдите доступный для него уровень задач. Это ваш исходный плацдарм, с которого вы можете начать двигаться вперед. Делайте с ним что-нибудь вместе, сам выбраться из тупика он не может. При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики!

Ищите любой повод, чтобы его поощрить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховать его, избавлять от крупных провалов. Вы заметите и почувствуете, что первые же успехи окрылят вашего ребенка.

Помните, что бесполезно ждать, что ваши старания наладить мир и дисциплину в семье или в классе приведут к успеху в первый же день. Путь предстоит долгий и трудный, он потребует от вас немало терпения. Вы, наверное, заметили, что главные усилия надо направить на то, чтобы осознавать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяния) и переключать их на конструктивные действия. Да, в каком-то смысле придется менять себя. Но это - единственный путь воспитания.

И последнее, что очень важно знать. Вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он может не сразу поверить в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.