

Не допускайте, чтобы ваши дети становились нервными

Нервные дети доставляют много хлопот родителям. Повышенная нервная возбудимость ребенка плохо отражается на его физическом состоянии, отрицательно влияет на успеваемость в школе, служит причиной неорганизованности, проступков.

Говоря иногда про таких детей, что они «сроду капризны, тут ничего не поделаешь», взрослые ошибаются: нервным, капризным ребенок не рождается на свет, но может стать при жизни. Виной этому бывают различные нежелательные условия быта, неправильное воспитание.

Создайте ребенку, который беспокоит вас своей нервностью, здоровую домашнюю обстановку, устраните ошибки, допускаемые в его воспитании, — и вы увидите, что не пройдет много времени, как поведение его изменится к лучшему. Раздражительность его станет уменьшаться; вместо столь частых прежде грима сок неудовольствия, досады, обиды все чаще вы станете наблюдать на его лице улыбку.

Но лучше всего вообще не допускать, чтобы дети становились нервными.

Как это сделать?

Прежде всего растите их физически крепкими, здоровыми.

Нередко повышенная нервность является следствием физической ослабленности. Причинами физической ослабленности могут быть различные заболевания (рахит, туберкулез, ревматизм, наличие глистов и т. д.). Вы сами знаете, что, например, после перенесенных простудных, инфекционных болезней ребенок первое время слаб, много капризничает. Окрепнет он, поправится, и поведение его возвращается к норме.

Следовательно, надо стараться лучше охранять, беречь его здоровье, правильно наладить для него режим дня, обеспечить ему достаточный сон, нормальное питание. Однако не следует впадать в крайности, изнеживать детей. Будет ошибкой также всегда ограждать их даже от самых незначительных трудностей, некоторых неудобств в различных случаях домашнего быта.

Обязательно предоставьте ребенку условия для необходимой ему двигательной деятельности, разумных игр.

Благотворно влияет на укрепление нервной системы детей посильный им труд в помощь старшим и по самообслуживанию, но все занятия должны быть в меру и в свое время. Часто причиной нервности детей бывает излишняя строгость, суровость *родителей или ненужная мелочная опека, назойливые ласки.*

