А не перегружен ли ваш ребенок?

Балацкая Елена Валерьевна, учитель-логопед.

В погоне за личными амбициями «Мой ребенок не хуже всех» или из благих побуждений занять неугомонного ребенка, чтоб он выложил свою энергию, мы отдаем детей во всевозможные кружки, спортивные секции. И не замечаем, что с ребенком что-то не так. Вернее мы замечаем, но не можем понять причины. А это банальный перегруз. Как понять?

1. Ребенок плачет и истерит по незначительным причинам.
2. Болезнь. При перегрузке падает иммунитет, при постоянном стрессе происходит соматизация.
3. Скука- сигнал о перегрузке. Ребенок эмоционально не включается в занятие, он не может вам ничего рассказать, он выполняет все механически.
4. Не соблюдение режима дня. Родители говорят, но ведь он меняет только виды деятельности. Для ребенка обязательно соблюдение режима дня (особенно у детей с энергетическим дефицитом) и не более одного дополнительного занятия в день Ребенок должен его переварить, рассказать вам о нем. А иначе ему не будет хватать именно общения с вами. Кроме того надо у ребенка спросить, а чем бы ты хотел сегодня заняться?
5. 2 часа на улице и свободная игра. Если эти моменты упущены, то ребенок будет испытывать проблемы. Ежедневно 1,5-2 часа ребенок должен быть на улице. И обязательно перед сном два часа на свободную деятельность (умеренную). В 21-00 дети должны быть в кровати. Важно помнить, что если дети не живут в своем ритме, то у них появляются невротические реакции (тики, заикание и запинки, синкенизии) и вредные привычки (ерзанье, грызение ногтей и т.д).

   Надо реально оценивать возможности собственного ребенка, ритм жизни семьи, чтобы не навредить.