

Как помочь ребенку, если он устал

Дайте ребенку отдохнуть. Выделите день для отдыха от школы или дополнительных занятий. Если вы видите, что ребенок начинает устать, то выделите день для отдыха.



Учите ребенка обращаться за помощью. Помогите ребенку структурировать и понять полученную информацию, защититься от избыточного шума.

Учите ребенка говорить «нет». Объясните ребенку, что он имеет право отказать тому, кто как-то не так к нему прикасается. Если его соблазняют или предлагают что-то, что ему не нужно.



Научите ребенка определять самочувствие. Учите детей чувствовать сигналы перестимуляции и брать паузу для отдыха. Пауза всегда позволяет войти в контакт с самим собой и «переварить» накопленное.

Учите ребенка слушать свое тело. Поясните ребенку, что его тело может рассказать о напряжении, которое копится. Ему может не хватать тишины, покоя. Дайте возможность поговорить с кем-то, поплакать и сбросить накопившееся напряжение.

Найдите способы для расслабления. Поговорите с ребенком о том, что помогает ему восстанавливаться и расслабляться. Восстановление помогает вернуть затраченные силы, а наполнение – придает энергии.



Помните, что другой человек может уставать от того, что вам даже трудно представить. Если ребенок не хочет что-то делать, это не значит, что он ленился. Возможно, он просто устал или ему нужно больше времени, чтобы отдохнуть.

Проблема 1. Первоклассник плохо учится по всем предметам

Причины: родители психологически не подготовили школьника к обучению, не поддерживают ребенка.

Что делать родителям: не говорить ребенку слово «неудачник», не требовать от него больше, чем он может в силу возраста. Поощрять даже небольшой прогресс в обучении и не сравнивать ребенка с одноклассниками. Стараться заинтересовать ребенка учебой, вызывайте любопытство – учение начинается с удивления. Помогите ребенку определиться, кем он хочет стать в будущем, а затем объясните важность обучения для достижения цели.

Проблема 2. Ребенок не может самостоятельно регулировать свое поведение

Причины: ребенка строго контролируют или, наоборот, позволяют всё.

Что делать родителям: развивать у ребенка волевые качества, позаботиться о том, чтобы у него были посильные домашние обязанности. Соблюдать режим дня; обсуждать с ребенком причины и последствия его поведения; хвалить за хорошее поведение.

Проблема 3. Первоклассник не уверен в себе, боится родителей и школу

Причины: недостаток внимания, завышенные требования, частые наказания и унижения. Родители перекладывают на ребенка ответственность за свое самочувствие и переживания – «только от тебя зависит, как я себя буду чувствовать на родительском собрании».

Что делать родителям: формировать у ребенка положительный образ школы, например, приводите положительные примеры из собственной школьной жизни; хвалить и искренне радоваться даже скромным достижениям ребенка, стимулировать его самостоятельность в разных видах деятельности.

Проблема 4. Ученик часто опаздывает в школу, не успевает выполнять задания на уроке, сильно устает

Причины: слабая нервная система, задержка развития, неправильное воспитание в семье.

Что делать родителям: приучать ребенка все делать вовремя, поменять нагрузки в течение дня, отложить запись в секции и кружки на следующий год; обеспечить ребенку полноценный отдых.

Проблема 5. Ребенок не запоминает, пропускает задания учителя, постоянно переспрашивает

Причины: слабо развито произвольное внимание.

Что делать родителям: развивать внимание ребенка с помощью специальных игр и упражнений, развивать речь; проконсультироваться с педагогом-психологом, учителем-дефектологом.

Проблема 6. Ученик конфликтует с одноклассниками, у него нет друзей

Причины: родители игнорируют психологические потребности ребенка – в любви, принятии, общении, самостоятельности; ребенок копирует модель поведения кого-то из родителей.

Что делать родителям: проанализировать взаимоотношения в семье. Расскажите, как помочь ребенку найти друзей. Например, побуждать к совместным играм со сверстниками; на материале сказок, рассказов, художественных и мультипликационных фильмов показать, как вести себя, чтобы подружиться с другими детьми.

