

Ребенок устает жить бегом

Скоро 1 сентября. Как сохранить здоровье ребенка в школе? Советы родителям дает директор Института возрастной физиологии РАО, академик Марьяна Михайловна Безруких.

- На здоровье ребенка существенное влияние оказывают такие негативные факторы, как непомерные нагрузки, отсутствие в семье культуры питания и движения, вредные привычки, а самое главное - стрессы, которые он без конца испытывает, нередко с самого раннего возраста.

Наиболее опасен для ребенка стресс ограничения времени, тот цейтнот, в котором он живет в эти годы. Мы загоняем его в цейтнот нередко уже в три года, когда мама тащит его сначала на плавание, затем в музыкальную школу, потом на верховую езду и т.п. Родители могут делать это из лучших побуждений, и ребенок может справляться с непосильными нагрузками какое-то время. Но чтобы расти и развиваться - психологически, физически и личностно, - ему необходимо время для расслабления, для ничегонеделания, просто поваляться на диване, на полу, поиграть. Он устает жить бегом.

Многие родители говорят, что дополнительные нагрузки - это желание самого ребенка, который сначала сам хватается за все, всего хочет, а потом ко всему теряет интерес. До 10-12 лет заинтересовать его новым увлечением действительно просто, он не умеет рассчитывать свои силы, он субъективно своего утомления не ощущает. Когда я слышу от мамы: если ему что-то интересно, он готов заниматься этим часами и не утомляется, - это первый признак безграмотности родителей. Он утомляется, просто вы этого не видите. Беда таких стрессов в том, что негативный результат накапливается и проявляется неожиданно.

Родители должны знать, что любые нарушения сна (спит беспокойно, разговаривает во сне, потеет, часто просыпается либо никак не уснет или, наоборот, сел ужинать - и заснул), любые страхи - темноты, бабы-яги и т.п. - это признаки неблагополучия со здоровьем. Повторяющиеся навязчивые движения, подергивания рук, плеч, ног, покряхтывания, постоянные пошмыгивания, запинки в речи - если эти симптомы не единичные, а повторяются изо дня в день - также признаки неблагополучия. Стоит обратиться к специалисту.

Автор: Татьяна Батенёва © Известия.Ру ОБРАЗОВАНИЕ, МИР 👁 2823 31.08.2009, 18:16 📄 219

URL: <https://babr24.com/?ADE=80588> Bytes: 2115 / 2115 Версия для печати Скачать PDF

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[\[email protected\]](#)

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: [\[email protected\]](#)

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта:

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта:

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта:

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта:

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта:

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта:

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)