

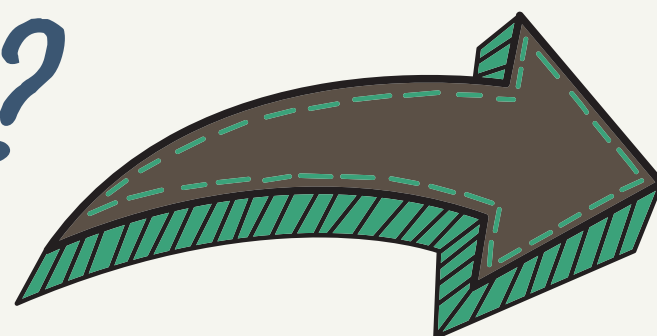
“



”

“

Почему ребенок
плачет?



Ребенок плачет, когда ему плохо, и слезы - это всего лишь разрядка, всего лишь внешнее проявление его состояния. Если взрослые, да и то не все, могут сдержаться, то дети не могут, им и в голову не придет, что надо скрывать свои страдания.

Часто причина изменения поведения ребенка проста - это усталость, переутомление...

Утомление - это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность

нервной системы ребенка.

- **Нарушение сна.** Следует насторожиться, если ребенок вдруг стал засыпать дольше обычного, чаще просыпаться среди ночи или, наоборот, постоянно хотеть спать.
- **Потеря аппетита.** Хроническая усталость часто приводит к тому, что ребенок отказывается от еды, она внезапно становится для него совершенно неаппетитной, даже если речь идет о некогда любимых блюдах.
- **Переменчивое настроение.** Капризность и плаксивость в течение дня могут резко меняться

на раздражительность или апатию.

- Физическое недомогание, в особенности головная боль и обостренная чувствительность к погодным изменениям.**
- Снижение работоспособности и концентрации внимания.**

К сожалению, родители иногда не понимают, чем вызваны такие перемены в поведении ребенка, и начинают злиться на его «плохой характер», усугубляя ситуацию. Хотя именно в таких случаях, необходимо обращаться за консультацией к неврологу или к детскому психологу,

чтобы проанализировать симптомы, и получить рекомендации грамотного специалиста.

Как избежать утомления, переутомления ребенка

- 1. Следите за состоянием своего ребенка, реагируйте на его жалобы.*
- 2. Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости).*
- 3. Соблюдайте режим.*
- 4. Сохраняйте дневной сон в выходные дни.*
- 5. Обеспечьте витаминами своего малыша.*

6.Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду - свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм.

7.Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.

8.Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!

9.Чередуйте спокойные и активные занятия.

10.Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. Чередуйте эти занятия с подвижными играми.

11.Обеспечьте малышу своевременный отдых.

12.Устраивайте совместный отдых в летнее время.