

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 отказаться 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 устать 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.