Консультация для родителей: «Эмоциональная перезагрузка у детей дошкольного возраста»

Выполнила: педагог-психолог Курдаш Е.М.

Когда эмоций слишком много: как понять, что ребёнок устал, и чем ему помочь?



Бывает, что вчера ребенок был веселым и спокойным, а сегодня капризничает по любому поводу, быстро раздражается, плачет из-за пустяков или совсем не хочет играть. Родители часто думают, что ребёнок стал непослушным или специально проверяет границы. Но нередко причина совсем в другом — эмоциональном и физическом переутомлении.

Дети устают не меньше взрослых. Только если взрослый может сказать: «Я устал, мне нужно отдохнуть», то ребенок чаще показывает это своим поведением. Чем младше дети, тем сложнее им понять свои чувства и рассказать о них словами.

На что стоит обратить внимание?

Ребенок становится плаксивым, часто обижается, хуже засыпает или, наоборот, постоянно хочет спать. Ему трудно сосредоточиться, привычные занятия больше не радуют, а небольшие трудности вызывают бурную реакцию. Иногда появляются частые истерики, отказ выполнять привычные просьбы или желание побыть одному.

Причин утомления может быть много: насыщенный день в детском саду или школе, большое количество кружков, новые впечатления, длительные поездки, шумные праздники, недостаток сна или даже слишком активные выходные. Для ребёнка эмоциональная нагрузка не менее утомительна, чем физическая.

Что могут сделать родители?

-Прежде всего, снизить темп. Не стоит в этот день планировать новые занятия, походы по магазинам или долгие поездки. Иногда лучший отдых для ребёнка — просто спокойный вечер дома.

-Обратите внимание на режим дня. Полноценный сон, регулярное питание и время для свободной игры помогают нервной системе восстановиться гораздо быстрее.
-Создайте дома «островок спокойствия». Почитайте вместе книгу, порисуйте, послушайте спокойную музыку или просто полежите рядом, обняв ребёнка. Иногда детям важнее всего почувствовать, что рядом есть взрослый, который никуда не торопится.

-Не торопитесь воспитывать, если ребёнок явно устал. В такие моменты длинные объяснения и замечания редко приносят пользу. Сначала помогите ему восстановить силы, а серьёзный разговор можно отложить на потом.

Если вы замечаете, что ребёнок регулярно выглядит уставшим, стоит пересмотреть его нагрузку. Не всегда большое количество занятий приносит пользу. Детям необходимо время для свободной игры, отдыха и ничегонеделания. Именно в такие моменты нервная система «перезагружается», а ребенок набирается сил для новых открытий.

Помните: отдых — это не награда за хорошее поведение, а такая же важная потребность, как сон, еда и движение. Иногда самый лучший способ помочь ребёнку — не требовать от него большего, а вовремя дать возможность остановиться, выдохнуть и просто побыть ребёнком.