Снимаем стресс и учимся с удовольствием

Головные боли, переутомление, бессонница – эти симптомы хронической усталости все чаще встречается у детей школьного возраста. Причины усталости у школьников лежат в несбалансированном питании, недостатке в организме ребенка [витаминов](http://www.ustalosty.net/?p=247) и микроэлементов. Немалую роль в этом играют большие нагрузки и негативные отношения. Практика современной школы показывает, что учебные нагрузки у школьников постоянно возрастают. Введение ЕГЭ также способствовало созданию стрессовой ситуации у школьников. Стресс, последствия которого могут выражаться в быстрой утомляемости, заторможенности, расстройстве сна, кошмарных сновидениях, боли в суставах и мышцах, не проходит для ребенка бесследно, если родителям не обратить на него пристального внимания

Детская усталость подразделятся на физическую, интеллектуальную и эмоциональную. С физической усталостью справиться нетрудно. Иногда достаточно наладить полноценный отдых и питание ребенку, добавить умеренную физическую нагрузку, начать принимать [поливитамины](http://www.ustalosty.net/?p=52), и его организм придет в норму.

Снять усталость и стресс у детей младшего школьного возраста поможет детский оздоровительный массаж, общеукрепляющая процедура, стимулирующая защитные силы организма. Вода также поможет снять накопившиеся напряжение и усталость у ребенка. Для этого нужно просто принять душ, ванну или умыться под струей воды.

Избавить ребенка от усталости можно, оптимизировав школьную нагрузку, отменить все лишние нагрузки (дополнительные занятия, секции и кружки) или рационально распределив нагрузки в течение дня. Разумно перестроить график занятости ребенка, предоставить ему хотя бы час в день спокойного времени и возможности побыть одному. Эмоционально поддержать ребенка можно, если не давать ему понять, что родители огорчены его слабостью и что он не оправдал их надежд. Важно открыто обсудить с ребенком проблемы, которые его волнуют, возникшие как в семье, так и школьном коллективе. Эмоциональную усталость у школьника позволяют снять именно открытые доверительные отношения с родителями. Интеллектуальная и физическая усталость у ребенка часто усугубляется долгим проведением времени у компьютера и телевизора. Ограничив время, которое ребенок проводит перед монитором компьютера или телевизором, можно уменьшить нагрузку и тем самым эффективно бороться с усталостью школьника.

Социальный педагог Осминова Н.А.