

Ребенок сильно устает

Автор: Елена
12.09.2009 12:33

В подростковом возрасте многим детям приходится несладко. Мало того, что в этот период ребенок зачастую становится агрессивным, неуравновешенным и пытается всегда спровоцировать окружающих на конфликт, так в это время он к тому же

испытывает довольно серьезные трудности со здоровьем.

Ребенок приходит домой со школы совершенно разбитым. У него с трудом хватает сил на то, что сделать домашнее задание, а о работе по дому и говорить не стоит.

Как можно помочь ребенку в этой ситуации? Давайте поговорим об этом более подробно.

Медики такие периоды называются периодами повышенной утомляемости.

Чаще всего такие периоды подростки переживают в конце учебного года.

Связаны периоды повышенной утомляемости с особенностями развития организма подростка.

В такое непростое время необходимо следить за тем, чтобы ребенок полноценно питался.

Завтрак должен быть плотным, обед также должен содержать все, что необходимо организму.

Следует также отметить, что в периоды повышенной утомляемости запретите ребенку питаться всухомятку.

Вам следует проследить, чтобы у ребенка было больше времени на отдых.

Постарайтесь выделить один день недели, и пусть подросток посвятит этот день только отдыху.

В этот действительно выходной день, ребенок не должен ни ходить в магазин с родителями, ни заниматься работой по дому.

Кроме всего сказанного выше имеют смысл пересмотреть распорядок дня подростка.

Постарайтесь при этом больше времени выделять на сон.

Не стоит также забывать и о возможности нарушения здоровья. Для того чтобы

Ребенок сильно устает

Автор: Елена

12.09.2009 12:33

отклонить возможность проблем со здоровьем следует обратиться за помощью к терапевту.