

В покое нуждается тело. Во сне дети растут, раны быстрее заживают, а болезни излечиваются. Чтобы плодотворно поработать, нужно прежде хорошенько отдохнуть, ведь длительное физическое напряжение без передышек истощает организм и провоцирует болезни.

Мозг не меньше тела нуждается в покое, что подтверждено исследованиями нейрофизиологов. После трёх суток без сна у человека начинаются галлюцинации, мозг словно застывает и перестаёт воспринимать новую информацию. В процессе изучения сложного материала мозг перенапрягается, и ему требуются перерывы. Если человеку предстоит период активной умственной деятельности, то перед ним ему следует устроить разгрузку для мозга, выбрав соответствующее занятие. Получается, что покой для одной системы организма не означает покоя для другой его системы.



Покой также необходим психике, без которого она легко может «съехать с катушек».

Условно процесс развития можно разделить на три разных вектора, тесно переплетающихся друг с другом:

- **процесс интеграции**, при котором ребёнок учится взаимодействовать с людьми, не теряя своей личности, но и не навязывая себя окружающим, то есть, здесь близость достигается без утраты индивидуальности;

- **процесс становления**, в ходе которого возрастает жизнеспособность ребёнка, его психологическая независимость, он учится нести за себя ответственность и существовать без привязанностей;

- **процесс адаптации**, позволяющий учиться на собственных ошибках, восстанавливаться после психологических потрясений, меняться под воздействием обстоятельств, которые невозможно изменить.

Наряду с обучением социальным навыкам и понятиям добра и зла очень важно научить его чувствовать себя в гармонии с самим собой. Ребенок нуждается в определенном руководстве, чтобы научиться прислушиваться к своим чувствам, понимать веления сердца и уметь расшифровывать свое состояние и причинно-следственную связь с тем, что его вызвало. Вместе со стремлением моделировать свою жизнь созвучно своему эмоциональному и чувственному отклику детям важно задавать вопросы, которые помогут им понять собственные чувства и ценности.

Психолог Буглак Е.И.