**8.**

**Szülő-gyerek kapcsolat**

**Az írásaimhoz Dr. Haim Ginott pszichológus gondolatait és írásait használom**

**Testmozgás fontossága**

*Egy hátéves kisfiú anya panaszkodott, hogy nagyon idegesíti a gyerek otthoni viselkedése. Óvoda után a lakásban folyton bukfencezett, mászott, kúszót és egy pillanatig nem áll meg. Sokat veszekednek emiatt.*

Sok kisgyerek fegyelmezési problémája abból ered, hogy túlságosan korlátozzák testmozgásukat. A szülők megértő és megoldó hozzáállása sokat segítene és oly módon korlátok nélkül megoldana a helyzetet. Szellemi és fizikai egészségéhez egyaránt szükség van arra, hogy rohanjon, ugráljon, másszon, fickándozzon stb. Fontos a bútorok épsége is, de ez azért nem összehasonlítható a gyermekeink egészségéért való aggodalmunkat. A kisgyerek fizikai tevékenységének korlátozása érzelmi feszültséghez vezet, ami hiperaktivitásban (nem az igaziban) és ellenállásban, agresszióban fejeződik ki.

Érdemes a szülőknek megfelelő környezet teremtésről gondoskodni, amelyben lehetséges az energiák levezetése. Az óvodákban, iskolákban délutánonként számos játékos, sportos, táncos, zenés foglalkozások vannak, ahova a gyerekek szívesen járnak. A szülők külön órákra is beírtatják a gyerekek, ahol mindenki tetszés szerint mozoghat. A kerületben számos lehetősség van mindenféle sportok megismerése és gyakorlása már legkisebb kortól.