**Если ваш ребенок устал…**

**Советы психолога по профилактике переутомления**

**Частые утомления приводят к переутомлению и глубоким нарушениям поведения, поэтому важно вовремя распознать причины этого состояния и помочь ребенку**.

**Признаки, по которым можно определить наличие утомления у ребенка:**

— повышенная отвлекаемость или, наоборот, вялость;

— частая смена позы при нежелании ничего делать;

— непривычные (излишние) движения рук, ног;

— неприятная мимика (кривляние, тики);

— неудержимые всплески эмоций (истерики, крик, плач, прыжки и так далее).

**Для предупреждения переутомления необходимо:**

* **Наладить режим дня ребенка**

**Сбавьте скорость.** Более старшие дети могут уставать, просто потому, что они занимаются слишком многим. Если ваш ребенок принимает участие в играх после окончания занятий в саду плюс занимается спортом или подготовкой к школе, вам придется сократить его занятия хотя бы на время.

**Давайте ребенку время на "охлаждение".** Если ваш ребенок находится в детском саду долго, это может оказаться длинным утомительным днем. Предоставьте своему ребенку полчаса или час спокойного времени после его возвращения домой.

**Установите время, когда ребенок ложится спать.** Дети нуждаются в определенном времени, когда они должны ложиться спать, чтобы получить достаточный отдых. Чтобы избежать нарушения режима сна, отход ко сну во время выходных не должен отличаться больше, чем на час от будних дней. Дети в возрасте от 2 до 6 лет должны спать в среднем 12 часов, плюс дневной сон. От 6 до 9 лет - большинство детей нуждаются в 11часах.

* **Чередовать** умственную работу с физическими упражнениями, после занятий предоставлять детям достаточно длительный отдых.
* **Просмотреть рацион питания**

**Готовьте хороший завтрак.** Если ваш ребенок не ест садовский завтрак, будьте внимательны к его питанию утром дома. Ребенок, который уходит в сад без завтрака или съев просто сладкую булочку, скорее всего к середине дня будет испытывать усталость. А те дети, которые обходятся без второго завтрака, будут испытывать упадок сил во второй половине дня.

**Включайте в рацион питательные закуски.** Когда вы даете ребенку газированные напитки, что-то сладкое или пирожки, это обеспечит его быстрым приливом энергии, но вскоре после этого уровень энергии быстро упадет. Уровень содержания сахара в крови опустится ниже того уровня, который был у него перед тем, как он съел всю эту пищу, обеспечившую его "быстрым притоком энергии". Лучше выбрать для этой цели фрукты, овощи, воздушную кукурузу без масла или крекеры с низким содержанием жиров. Некоторые дети постарше предпочитают охлажденную молодую морковь или брокколи.

**Обеспечьте побольше витаминов.** Детям чаще всего не хватает таких питательных веществ, как витамин В и цинк. Лучший способ восполнит их дефицит состоит в создании сбалансированной диеты, в которую входят по крайней мере пять видов фруктов и овощей ежедневно. Если вы также включите в режим питания цельный хлеб, изделия из цельного зерна и две порции мяса, рыбы или другой пищи, богатой белком, это значит, что обеспечите своего ребенка всеми питательными веществами, в которых он нуждается. Ведь говядина, мясо птицы, продукты из цельного зерна и дрожжи являются хорошими источниками как цинка, так и витамина В. Если вы думаете о дополнительных источниках витаминов и питательных веществ, обязательно сначала обсудите режим питания своего ребенка с врачом.

* **Исключить пассивный отдых** (например, в виде сидения или лежания)

**Отвлеките от рутины**. Вы можете внести радостное разнообразие, попросив вашего ребенка помочь приготовить ужин, пойти вместе с ним в библиотеку, пригласить знакомого мальчика (или девочку) к себе домой, чтобы поиграть раз в неделю или вечером поиграть с ним в настольные игры, вместо того, чтобы смотреть телевизор.

* **Больше гулять;**
* **Контролировать время у телевизора и компьютера (**максимальная длительность работы на компьютере не должна превышать для детей 5 лет 10 минут, для детей 6 лет — 15 минут.)
* **Наладить процесс общения**

**Обсуждайте проблемы открыто.** Если вы подозреваете, что плохое самочувствие вашего ребенка является результатом ссоры с его лучшим другом, событий в саду или плохих отношений в семье, убедите его откровенно рассказать обо всем этом. Чтение вслух разных историй может помочь маленькому ребенку справиться с трудными проблемами, возникающими в его жизни. Например, истории, в которых говорится о возникновении дружбы или о том, как справиться с проблемой, могут оказаться очень полезными.

**Будьте хорошим примером для ребенка.** А может быть ваш ребенок просто повторяет ваше: "Я так устал", или "Я совершенно выдохся"? Иногда усталости можно научиться. Если у ребенка усталая мать, усталый отец или усталые дедушка и бабушка, он может замкнуться на этом и подражать их поведению и симптомам. Попытайтесь сами немного больше отдохнуть, если это возможно. И даже если вы почти всегда чувствуете себя усталым, попробуйте не жаловаться на это в присутствии своего ребенка.