

Консультация для родителей «Переутомление у детей»



Портрет психологически здорового ребенка:

- веселый;
- активный;
- самостоятельный и доброжелательный;
- помогающий и любознательный;
- инициативный и уверенный в себе;
- открытый и соперничающий.

Утомление – это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной деятельности ребенка. Глубокий сон, хороший аппетит, бодрое, жизнерадостное настроение, активное поведение; сохранение черт, присущих конкретному ребенку в спокойном, бодром состоянии (особенно засыпания, аппетита, поведения и пр.) – признаки отсутствия у ребенка утомления и переутомления.

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, – пассивное настроение и подавленный вид. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, подходящий именно для вашего ребенка. Чтобы выработать такой «лично – ориентированный» режим, нужно уметь прислушиваться к своему ребенку, вовремя замечать признаки усталости, грусти и т.п. Внимательным родителям сделать это несложно.

Признаки утомления, усталости могут проявляться по-разному, вот некоторые из них:

- подавленное настроение;
- медлительность в движениях, вялость, безучастность, печаль в глазах, порой зевота;
- трудности с засыпанием;

- некое беспокойство или же капризы в поведении, иногда беспричинный плач;
- нарушения координации движений, особенно рук;
- возникающие несвойственные ребенку агрессивные действия – разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.д.;
- чрезмерная активность, несвойственная ребенку – бесцельно бегает, прыгает, толкается.

Кроме того, у каждого ребенка есть и свои, индивидуальные признаки переутомления, усталости. Ребенок может сесть в уголок, смотреть «в себя»; появляются круги под глазами; некоторые дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

Среди причин переутомления наиболее частые:

- чрезмерная нагрузка на нервную систему (постоянное нахождение ребенка в местах, где много людей);
- нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, например);
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- душное помещение, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение и т.д.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеперечисленные признаки), а затем следует переутомление – это уже болезненное состояние, требующее психолого – педагогической, а порой медицинской, помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита т.д.).

Конечно, каждый родитель по – своему стремится к тому, чтобы ребенок вырос веселым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим – т.е. прежде всего психологически здоровым. Достичь этого можно, следуя простым рекомендациям.

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать подготовительные курсы к школе, а также тем, чья жизнь резко изменилась ввиду некоторых причин (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т.д.). Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям и появление утомления зависит от **многих причин:**

- *от возраста* – чем младше ребенок, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации, тем быстрее он устает;
- *от темперамента* – дети-меланхолики и дети-холерики устают быстро, а дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям;
- *от состояния здоровья* – физически слабый, легковозбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболеть;
- *от наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях* (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, знакомым, находится в общественных местах и т.д.);
- *от контраста между обстановкой дома и в детском саду* (другой режим, требования, питание). Чем больше отличий, тем труднее привыкать ребенку;

- от разницы отношений взрослых дома и в детском саду – если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы с адаптацией неизбежны;
- от умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.

Рекомендации для родителей

«Как избежать утомления, переутомления ребенка»

1. Следите за состоянием своего ребенка, реагируйте на его жалобы.
2. Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости).
3. Соблюдайте режим.
4. Сохраняйте дневной сон в выходные дни.
5. Обеспечьте витаминами своего малыша.
6. Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду – свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм.
7. Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.
8. Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!
9. Чередуйте спокойные и активные занятия.
10. Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. Чередуйте эти занятия с подвижными играми.
11. Обеспечьте малышу своевременный отдых.
12. Устраивайте совместный отдых в летнее время

