

Переутомление как одна из причин плохого поведения ребенка

Портрет психологически здорового ребенка:

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

Утомление – это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной системы ребенка. Глубокий сон, хороший аппетит, бодрое, жизнерадостное настроение, активное поведение; сохранение черт, присущих конкретному ребенку в спокойном, бодром состоянии (особенности 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 избегания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для вашего ребенка. Чтобы выработать такой «лично-ориентированный» режим, нужно уметь прислушиваться к своему ребенку, вовремя замечать признаки усталости, голода, 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 в 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 (стабильное посещение дошкольного учреждения, где ребенку предъявляются обязательные требования; 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 и 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 (*см. памятку*).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать подготовительные курсы в 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 появления 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 переболевшими или начинающими заболевать;
- **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** – если дома ребенку всё 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.**

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.

