

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ КАК ОДНА ИЗ ПРИЧИН ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЁНКА

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

Если ребёнок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, - пассивное настроение и подавленный вид. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для вашего ребёнка. Чтобы выработать такой «лично – ориентированный» режим, нужно уметь прислушиваться к своему ребёнку, 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;
- ✚ Нарушение в координации движений, особенно рук;
- ✚ Возникающие несвойственные ребёнку агрессивные действия – разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.д.;
- ✚ Чрезмерная активность, несвойственная ребёнку – бесцельно бегает, прыгает, толкается.

Кроме того, у каждого ребёнка есть и свои, индивидуальные признаки переутомления, усталости. Ребёнок 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 к ребёнку предъявляются обязательные требования; постоянное нахождение ребёнка 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 ребёнок устаёт, потом утомляется (проявляются вышеперечисленные признаки), а затем следует переутомление – это уже болезненное состояние, требующее психолога – 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 ребёнок вырос весёлым 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 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 появление утомления зависит от многих причин:

- ✚ От возраста – чем младше ребёнок, 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 ребёнок утомляется быстрее; это же относится к детям, недавно переболевшим или начинающим болеть;
- ✚ 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 ребёнку;
- ✚ От разницы отношений взрослых дома и в детском саду – если дома ребёнку всё разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы с адаптацией неизбежны;
- ✚ От умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как избежать утомления, переутомления ребёнка.

1. Следите за состоянием своего ребёнка, реагируйте на его жалобы.
2. Удовлетворяйте потребность ребёнка 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 ребёнок 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.