

Консультация для родителей «Переутомление у детей»

Подготовила: Бурылева Наталья Михайловна, педагог-психолог МБДОУ ДСКВ № 30 г. Ейск МО Ейский район.

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 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 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 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.

Переутомление у детей.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует переутомление - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервозность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать детский сад, у которых резко изменилась жизнь (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, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболевать.
- От наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: цирк, театр, магазин 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, поощрить, похвалить, успокоить.

