

Переутомление детей.

Один из вопросов, который часто задают родители: «Почему ребенок начинает плохо себя вести?» Вариантов ответа несколько. Это и возрастные кризисы, и перенесенная или начинающаяся болезнь, и резкая смена стиля воспитания, сильный стресс. Но чаще причина изменения поведения ребенка проста – это усталость, переутомление.

Утомление - физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной и однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной системы ребенка. Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, - пассивное настроение и подавленный вид.

Признаки утомления, усталости:

- 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 ребенку агрессивные действия – разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол;
- чрезмерная активность, несвойственная ребенку – бесцельно бегают, 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.

Сначала ребенок **устаёт**, потом **утомляется** (появляются вышеперечисленные признаки), а затем следует переутомление – это уже болезненное состояние, требующее психолого-педагогической, а порой и медицинской, помощи, которое может привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Причины переутомления:

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

Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, подходящий именно для Вашего ребенка. Чтобы выработать такой «лично-ориентированный» режим, нужно уметь прислушаться к своему ребенку, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т.д. Внимательным родителям это сделать не сложно.

Как избежать утомления, переутомления ребенка.

- Следите за состоянием своего ребенка, реагируйте на его жалобы.
- Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости);
- Соблюдайте режим;
- Сохраняйте дневной сон в выходные дни,;
- Обеспечьте витаминами своего малыша;
- Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду, -свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм.
- Чаще проветривайте комнату, где ребенок спит, играет;
- Предлагайте новые игры. Играйте вместе!
- Чередуйте спокойные и активные занятия.
- Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры.
- Обеспечьте малышу своевременный отдых.
- Устраивайте совместный отдых в летнее время.