

Переутомление как одна из причин плохого поведения ребенка.

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



Утомление – это физиологическое состояние, которое может наступать 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. Во-избежании 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 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.

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);
- 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, которое может привести к проблемам в развитии (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 соперничающим – то есть, прежде всего, психологически здоровым. Достичь этого можно, следуя простым рекомендациям:

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 активные и спокойные игры.
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.

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 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 гораздо 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);
- **от контраста между обстановкой дома и в детском саду** (другой режим, требования питания). Чем больше отличий, тем труднее привыкать ребенку;
- **от разницы отношений взрослых дома и в детском саду** – если дома ребенку все разрешается, а в детском саду нужно подчиняться правилам, то проблемы с адаптацией неизбежны.



Педагог-психолог: Н.В. Галимуллина