

«Детское переутомление»



Детское переутомление - одна из причин плохого поведения ребенка. А что же это такое утомление?

Утомление - это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной системы ребенка.

Об отсутствии утомления и переутомления у ребенка говорит глубокий сон, хороший аппетит, бодрое, жизнерадостное настроение, активное поведение. Либо сохранение черт, присущих ребенку в спокойном, бодром состоянии (особенности засыпания, аппетита, поведения, присущие именно данному ребёнку).

Портрет психологически здорового ребенка:

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

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, у него 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. д.

Признаки утомления, усталости: могут у всех проявляться по-разному, но 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. ;
- может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная ребенку: бесцельно бегает, прыгает, толкается.

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 ребёнку предоставляются обязательные требования),
- постоянное нахождение ребёнка, где множество народу,
- нарушение суточного режима (например, пропущенный дневной сон)
- недостаточное пребывание на свежем воздухе,
- слишком жарко и душно в помещении и т.д.

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

Конечно, каждый родитель, по-своему стремится, чтобы ребенок вырос веселым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим, то есть, прежде всего, психологически здоровым.

Если вы действительно этого хотите, тогда придерживайтесь следующих правил:

- Естественно необходимо следить за состоянием своего ребёнка, реагировать на его жалобы;
- Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, в общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, чтобы всё было в норму);
- Соблюдайте режим;
- Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон в выходные дни;
- Обеспечьте витаминами своего ребёнка;
- Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду. Свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм;
- Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет;
- Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!
- Чередуйте спокойные и активные занятия;
- Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры.
- Обеспечьте малышу своевременный отдых;

- А ещё очень важным является - совместный отдых в летнее время. Все мы работаем, целый год. К концу года, мы не только утомлены рабочей рутинной, но и истощены, как морально, так и физически. Ребёнок, так же, как и взрослый, тоже утомляется и устаёт. И от детского коллектива, и от требований, которые предоставляются в дошкольном учреждении. Поэтому ребёнку необходимо обеспечить на некоторое время смену деятельности. Стремиться к большему разнообразию, в это время.

Спасибо за внимание!