

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

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;
- нарушения в координации движений, особенно рук;
- возникающие несвойственные ребёнку агрессивные действия - разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.п.;

•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 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 психолого-педагогической, а порой медицинской, помощи, которое может 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 занятия 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 устаёт;

□ **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 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 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, требовательный, 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.

Январь 2025 г.