

# ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ КАК ОДНА ИЗ ПРИЧИН ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ

## *Утомление*

Это физиологическое состояние, которое может наступить 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, подавленный вид. Для избегания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для конкретного ребенка. Чтобы выработать такой «лично-ориентированный» режим, нужно уметь прислушиваться к ребенку, вовремя замечать признаки усталости, грусти и др.

### **Признаки утомления ребенка**

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 координаций 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 перед глазами; некоторые дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с окружающими и близкими людьми.

## Причины переутомления

Среди причин переутомления наиболее частые:

- Чрезмерная нагрузка на нервную систему (стабильное посещение школьного учреждения, где ребенку предъявляются обязательные требования, постоянное нахождение ребенка в местах, где много людей);
- Нарушение суточного режима (например, пропущенный прием пищи);
- Недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- Душное помещение, шум, плохое освещение и т.д.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (появляются выше перечисленные 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 др.)

Конечно, задача взрослого, стремиться 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.

## *Рекомендации взрослым*

### Как избежать утомления и переутомления ребенка

1. Следите за состоянием ребенка, реагируйте на его жалобы;
2. Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте музеи, театры, цирк, ходите на экскурсии, в гости);
3. Соблюдайте режим;
4. Обеспечивайте витаминами ребенка;
5. Чаще гуляйте – свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм;
6. Чаще проветривайте комнаты, где ребенок занимается, играет, спит;
7. Предлагайте новые занятия, игры. Играйте вместе!
8. Чередуйте спокойные и активные игры;
9. Обеспечьте ребенку своевременный отдых.

## **ПОМНИТЕ!**

**Нужно не просто слушать, но и слышать ребенка!**