

Переутомление - одна из причин плохого поведения детей в детском саду.



**"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, утомление, переутомление ...

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 и 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 избежания 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. Внимательным родителям сделать это несложно.

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.

Необходимо отметить, что 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.

Ещё среди причин переутомления наиболее частые – это :

- чрезмерная нагрузка на нервную систему (стабильное посещение дошкольного учреждения, где ребёнку предоставляются обязательные требования, постоянное нахождение ребёнка, где множество народу и т.д.),
- нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, например),
- недостаточное пребывание на свежем воздухе,
- слишком жарко и душно в помещении,
- 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 иногда даже медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Поэтому необходимо уделять особое внимание этому состоянию.

**Конечно, каждый родитель, по-
своему стремится, чтобы ребенок
вырос веселым и активным,
самостоятельным и
доброжелательным, помогающим и
любопытным, инициативным и
уверенным в себе, открытым и
сопереживающим, — то есть прежде
всего психологически здоровым.
*Если вы действительно этого хотите,
тогда...***

Рекомендации для родителей

Чтобы избежать утомления, переутомления, придерживайтесь следующих правил:

- Естественно необходимо следить за состоянием своего ребёнка, реагировать на его жалобы, учитывать его настроение;
- 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 побольше витаминов для 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. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а чередует их с подвижными играми;
- Необходимо обеспечить малышу своевременный отдых;

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 и очень ждём недождёмся отпуска, когда мы можем отдохнуть, заняться своими делами, и, наконец, уделить должное внимание своему ребёнку, которое так ему необходимо. 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. А это возможно только во время вашего отпуска. Стремитесь к большему разнообразию, в это время **и будьте хорошим примером для него!**

Большое спасибо за
внимание!

Желаем всем здоровья и
эмоционального благополучия!