

# ЧТО ДЕЛАТЬ С УТОМЛЯЕМОСТЬЮ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ?

Рекомендации психолого-педагогической службы  
ГБОУ Школа имени Маяковского  
2021-2022

# Особенности утомления в начальной школе

- ▶ Частые болезни
- ▶ Рассеянность внимания
- ▶ Отсутствие интереса, не задаёт вопросы
- ▶ Нужно много времени на вработываемость в задание
- ▶ Увеличивается количество ошибок
- ▶ Ребёнок стал чаще отвлекаться
- ▶ Делает привычные задания медленнее чем обычно
- ▶ Ребёнок отдалился от вас, не хочет рассказывать о своих переживаниях, замкнулся в себе
- ▶ Частая смена позы, повороты головы в разные стороны, поддерживание головы руками или стремление положить голову на стол, выпрямиться, откинувшись на спинку стула
- ▶ Движения неуверенные, замедленные или суетливые движения рук и пальцев (может проявляться в ухудшении почерка)



# Стресс-факторы

Часто одной из основных причин утомления являются **нарушения базового здоровья** (оно может быть проявлено не в болезнях и диагнозах, а в недостатке физической активности, недостаточно разнообразном рационе питания, неумении справляться со стрессом, решать конфликты, приобретать новые опыт)

В начальной школе часто более явно проявляется отсутствие навыков, не сформированных раньше, в дошкольный период. Например:

- ▶ *навык произвольного внимания,*
- ▶ *мотивационная сфера,*
- ▶ *целеполагание,*
- ▶ *социальные и коммуникативные навыки (например, решать конфликты, спокойно относиться к собственным ошибкам, найти общую интересную тему для диалога с одноклассником, задать вопрос взрослому)*
- ▶ *а также эмоциональный интеллект (способность понимать и называть свои и чужие эмоции)*

В этом случае при возрастании внешних требований ребёнку сложнее справиться со своими эмоциями, появляющимися по этому поводу. Поэтому, как бы парадоксально это ни звучало, при появлении признаков утомления и трудностей в учёбе необходимо в первую очередь уделить время формированию тех навыков, которые не связаны с учёбой напрямую.

# Рекомендации родителям

1. Организовывайте совместные физкультминутки дома - переключение и перерывы между занятиями должны быть активными. "Отдых" в телефоне или компьютере усиливает нагрузку на нервную и опорно-двигательную системы и не позволяет организму восстановиться в достаточной степени
2. Проводите достаточно времени на свежем воздухе вместе с ребёнком. Вы можете организовать совместные подвижные игры или дать ребёнку возможность найти активность самостоятельно под вашим присмотром. Таким образом ребёнок будет получать достаточно витамина Д и положительные эмоции



# Рекомендации родителям



3. Обеспечьте необходимые условия для занятий дома - стол, высота, освещение, направление взгляда, посадка должны соответствовать медицинским рекомендациям
4. Проверьте, достаточно ли ребёнок спит и имеет ли полноценное и разнообразное питание
5. Не предъявляйте завышенных требований. Предложите ребёнку несколько вариантов для самореализации, ориентируйтесь на его/её собственный интерес. Конфликты из-за недостаточного успеха в учёбе повышают психоэмоциональную нагрузку и ещё больше осложняют ситуацию

# Рекомендации родителям

6. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте, как прошёл его день, дождитесь ответа, поддержите
7. Развивайте эмоциональный интеллект ребёнка - важно, чтобы ребёнок проговаривал, какие эмоции испытывает. Если пока с этим возникают трудности, предложите варианты: «Ты расстроен? Ты устал? Ты злишься?» и т.д. Спрашивайте мягко, не устраивайте допрос. Если ребёнок не отвечает, сделайте паузу. Коротко поделитесь своими переживаниями за день, показывая пример открытости.

В ответ на рассказ ребёнка об эмоциях просто признайте его право испытывать эти эмоции. Скорее всего, ему сейчас не нужны советы и уж точно вряд ли нужны ваши активные действия. Ребёнку в первую очередь важно, чтобы его услышали и поняли.



# Антистрессовые техники

## ▶ «ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Цель: снять напряжение, успокоить ребёнка.

Инструкция:

«Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарики. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как твой шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представил? Я тоже представил(-а) огромный шарик. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул». Упражнение можно повторить 3 раза.



# Антистрессовые техники



## ▶ «ПОДАРОК ПОД ЕЛКОЙ»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Инструкция:

«Представь себе, что скоро новогодний праздник. Ты целый год мечтал о замечательном подарке. Вот тыходишь к ёлке, крепко-крепко зажимаешь глаза и делаешь глубокий вдох. Затаи дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохни и открой глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед тобой! Ты рад(-а)? Улыбнись».

После выполнения упражнения можно обсудить (если ребёнок захочет), о чем он/она мечтает.

Вы можете придумать свою историю

# Антистрессовые техники

## ▶ «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Инструкция:

«Давай поставим еще один маленький спектакль. Он называется "шалтайболтай". *Шалтай-болтай сидел на стене. Шалтай-болтай свалился во сне.* (С. Маршак) сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

Адаптируйте инструкцию так, чтобы ребёнок вовлёкся в выполнение упражнения.

# Рекомендованные материалы

- ▶ Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?» и «Чудеса активного слушания»
- ▶ Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребёнка»
- ▶ Людмила Петрановская «Тайная опора»



# контакты ППс

## УК «Пролетарка»

- ▶ 1 классы педагог-психолог Яворская А.Д.  
[yavorskayaad@mayakvv.ru](mailto:yavorskayaad@mayakvv.ru)
- ▶ 2-4 классы педагог-психолог Бут Н.П.  
[butnp@mayakvv.ru](mailto:butnp@mayakvv.ru)