

Переутомление как одна из причин плохого поведения ребёнка.

Консультация педагога-психолога

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.

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 ребенку агрессивные действия – разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т. д.;
- чрезмерная активность, несвойственная ребенку - бесцельно бегает, прыгает, толкается.

Среди **причин переутомления** наиболее частые:

- чрезмерная нагрузка на нервную систему (стабильное посещение дошкольного учреждения, где ребенку предъявляются обязательные требования; постоянное нахождение ребенка 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 ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеперечисленные признаки), а затем следует переутомление — это уже болезненное состояние, требующее психолого- педагогической, а порой медицинской помощи, 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 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 курсы в школе, а также тем, чья жизнь резко изменилась ввиду некоторых причин (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т. д.).

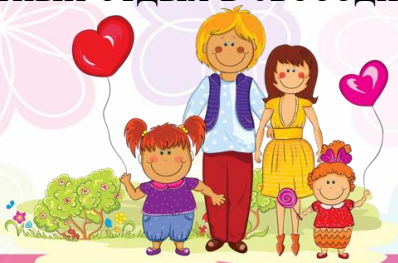
Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям и появление утомления зависит от **многих причин**:

- **от возраста** - чем младше ребенок, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации, тем быстрее он устает;
- **от темперамента** - дети-меланхолики и дети-холерики устают быстро, а дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям;
- **от состояния здоровья** - физически слабый, легковозбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболевать;
- **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 ребенку;
- **от разницы отношений взрослых дома и в детском саду** - если дома ребенку все 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 переутомления ребенка?»

1. Следите за состоянием своего ребенка, реагируйте на его жалобы.
2. Удовлетворяйте потребность ребенка 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 ребенок 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 свободное время.



Подготовила:
педагог - психолог МДОАУ №110
М.А. Савлюкова