

### **«Утомление - одна из причин плохого поведения ребенка»**

Одним из наиболее часто задаваемых вопросом родителей детей: "Почему ребенок вдруг начинает плохо себя вести?"

Вариантов ответа несколько. Это и возрастные кризисы (1-го года, 3-х лет, 6-ти лет и т.д.), и перенесенная или начинающаяся болезнь, и резкая смена стиля воспитания, сильный стресс.

Но чаще причина изменения поведения ребенка проста - это **усталость, утомление, переутомление.**

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, ребенок часто болеет.

Для избегания 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 у ребенка:**

- ✓ беспричинный плач, капризы;
- ✓ малыш начинает тереть глаза, зевать;
- ✓ сосет палец или игрушку, теребит пуговицу, сосет губу;
- ✓ нарушается координация движений, особенно рук, ребенок роняет игрушки, допускает ошибки в игре, например, при складывании пирамидки, при построении домика из кубиков;
- ✓ замедляются движения, появляется вялость;
- ✓ возникают **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.

У каждого ребенка есть и свои, индивидуальные признаки усталости. Ребенок может сесть в уголок, смотреть "в себя"; появляются круги под глазами. Некоторые дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

Среди причин усталости и утомления у детей наиболее частые:

- ✓ чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение массовых мероприятий, множество гостей в доме и т.д.);
- ✓ нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, кормление и т.д.);
- ✓ недостаточное пребывание на свежем воздухе, слишком жарко и душно в помещении;
- ✓ шум;
- ✓ необходимость долго ждать (очередь в поликлинике),
- ✓ плохое освещение.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует **переутомление** - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Особое внимание нужно уделять детям, которые только начали посещать ЦКРОиР, или у которых резко изменилась жизнь (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, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболеть.

✓ От наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: цирк, общественный транспорт, магазин и т.д.).

✓ От контраста между обстановкой дома и в центре (другой режим, требования, питание). Чем больше отличий, тем труднее привыкать ребенку.

✓ От разницы отношений взрослых дома и в центре. Если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в ЦКРОиР педагог более строгий, требовательный, то проблемы с адаптацией неизбежны.

✓ От умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.

### **Рекомендации для родителей:**

Чтобы избежать утомления, придерживайтесь следующих правил:

✓ Соблюдайте режим.  
✓ Чаще гуляйте. Хорошо, если прогулка будет длительной (от двух часов и более, в зависимости от погоды), ежедневной.

✓ Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.  
✓ Предлагайте ребенку новые игрушки, игры.  
✓ Чередуйте спокойные и активные занятия.  
✓ Разговаривайте и играйте с ребенком.  
✓ Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон как можно дольше, но не заставляйте спать, если ребенок не хочет. Он может просто полежать в кровати.

✓ Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка. Плавно готовьте его ко сну, прогулке, кормлению. Нужно заранее предупредить, что скоро ребенок будет кушать, пора заканчивать игру, затем дать время закончить, а потом вести мыть руки, накрывать на стол и т.д.

✓ Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а перемежает их с подвижными играми.

✓ Не заставляйте маленького ребенка долго ждать.  
✓ Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, парки, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности малыша).

### **Уважаемые родители!**

Об отсутствии утомления и переутомления у ребенка говорит:

- ✓ глубокий сон,
- ✓ хороший аппетит,
- ✓ бодрое, жизнерадостное настроение,
- ✓ активное поведение.

Также об отсутствии утомления и переутомления у ребенка говорит сохранение черт, присущих ребенку в спокойном, бодром состоянии (особенности засыпания, аппетита, поведения, присущие именно Вашему малышу).

Составитель:  
педагог-психолог ЦКРОиР  
Т.А. Хотименко