Педагогическая консультация для родителей

«Утомляемость ребенка и как с ней бороться»

Цель:

- формирование активной педагогической позиции родителей, повышение воспитательного потенциала семьи;

- объяснить родителям отчего наступает у детей утомляемость, чем опасно переутомление и как помочь ребёнку правильно отдохнуть.

Планируемые результаты. В ходе проведения консультации родители должны обрести компетенции, которые бы реализовывались в следующих аспектах:

- родители должны знать о моментах и различных жизненных ситуациях, которые приводят к формированию утомляемости ребенка и, следовательно, знать, какие меры необходимо предпринять для профилактики утомляемости и усталости.

- родители должны понимать сам механизм возникновения усталости и утомляемости, с целью принятия оптимальных шагов по предотвращению данного процесса у ребенка.

- родители должны уметь контролировать и анализировать ежедневную деятельность своего ребенка, с целью профилактики усталости и утомляемости

Реквизит – листы бумаги А4 по одному на родителя, ручки, карандаши.

План консультации

1. Вступительное слово – 1 – 2 минуты.

2. Введение в проблематику, рассмотрение актуальности обсуждаемой проблемы – до 5 минут.

3. Теоретическая часть – рассмотрение причин и факторов, которые способствуют формированию утомляемости и усталости у ребенка – 10 минут;

4. Практическая часть - составление совместных рекомендаций по профилактике утомляемости. Проведение игровых упражнений на улучшение взаимодействия и эмоциональной взаимосвязи – до 15 минут;

5. Заключительная часть – подведение итогов консультации, ответы на вопросы – 5 минут;

6. Обратная связь с родителями – оценка проведенного мероприятия.

Ход консультации:

1.Каждый человек, в процессе своего личностного становления проходит ряд взаимосвязанных этапов, способствующих всесторонней самореализации, особую роль в этом случае играет период младшего школьного возраста. Данный жизненный этап ознаменован тем, что дети активно исследуют мир, открыты к получению новых знаний, навыков и реализации собственных природных способностей. Каждый из указанных аспектов, чрезвычайно важен, но особую роль приобретает именно организация взаимодействия педагога – психолога с родителями, поскольку именно семья – является сферой духовного формирования человека. Все то многообразие отношений между её членами, эмоциональные проявления и привязанности, выраженность чувств по отношению друг к другу обилие различных форм проявления этих чувств, живая реакция на малейшие детали поведения ребёнка – всё это создаёт благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности. Глядя на родителей, на их отношение к тем или иным ситуациям, у ребенка в начале происходит формирование восприятия событий на уровне «хорошо», «плохо», что в дальнейшем способствует расширению спектра понятий и влияет на формирование мировоззрения, а также регулирует поведенческие аспекты развития.

При этом школьная жизнь полна ярких и красочных событий – это и интересные занятия, и экскурсии, и различные творческие мероприятия. Но вместе с положительными моментами, существуют и определенные сложности, с которыми сталкивается каждый ребенок и родитель.

- Возрастает психологическая и эмоциональная нагрузка, возрастает сложность заданий и контрольных, с которыми приходится сталкиваться младшим школьником. Таким образом, у ребенка в период 9 – 10 лет, в значительной мере повышается вероятность возникновения усталости и утомляемости. Именно данной проблеме, мы хотели бы посвятить нашу сегодняшнюю консультацию. Как уберечь ребят от переутомления и сделать так, чтобы обучение в 4 классе и в последствии школьное обучение не влияли отрицательным образом на здоровье детей! Вы готовы?

Родители:

- Да!

Учитель:

- Тогда приступим к нашей консультации! Прежде всего, давайте определимся, в чем же актуальность данной проблематики? Почему наши дети устают?

Родители:

- Участие во внеучебной деятельности – кружки, художественные и музыкальные школы, выполнение домашних заданий.

- Недостаточная физическая готовность ребенка к возрастающей нагрузке.

Учитель:

- Да, все Вы без сомнения правы! Давайте рассмотрим данную проблему более подробно!

2. Введение в проблематику, рассмотрение актуальности обсуждаемой проблемы.

Учитель:

- В процессе развития современного социума, перед личностью возникают новые повышенные требования, связанные с инновационным и технологическим прогрессом. Особенно остро ощущается необходимость в людях всесторонне развитых – интеллектуальных, креативных, творческих, способных найти новые, нестандартные, подходы к решению приоритетных социально-экономических, культурных задач, тем самым оказывая положительное влияние на перспективы страны.

Актуальность данной проблематики заключается в том, что в современном обществе все больше места занимает инновационно – технический прогресс, требующий потенциально новых взглядов на существующие проблемы и перспективы развития. Таким образом, задача родителей и педагогов - воспитателей воспитывать детей в рамках обеспечения высокого уровня социализации, адаптации, стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности при высоком интеллектуальном уровне, что невозможно без качественного уровня физической и психологической стабильности и профилактики чрезмерной утомляемости у ребенка.

Содержание современного [начального образования](http://www.pandia.ru/text/category/doshkolmznoe_obrazovanie/) в своей структуре включает:

- формирование основ адаптации и жизненной компетентности ребенка;

- воспитание элементов научного мировоззрения, развитие позитивного отношения к окружающей среде;

- утверждение позитивного эмоционально-ценностного отношения к практической и духовной деятельности человека;

- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Только в процессе правильного, согласованного, целесообразного взаимодействия педагога, родителей и ребенка создаются благоприятные условия и атмосфера для полноценного и гармоничного развития личности.

- Но, для того, чтобы наилучшим образом, оказывать поддержку ребенку, мы должны четко понимать суть и механизм возникновения утомляемости и усталости.

3. Теоретическая часть (демонстрация схем – наглядных пособий).

        Усталость – один из постоянных спутников, сопровождающих нашу жизнь. Действительно, так или иначе, любая деятельность зачастую сопровождается утомляемостью, изнеможением или усталостью. Какой же механизм возникновения усталости или переутомления, в частности у детей 4 класса в процессе начального обучения?

Важно помнить, что утомление возникает как из-за интеллектуальных перегрузок, так и из-за общей физической усталости.

Переутомление возникает вследствие чрезмерной нагрузки на нервную систему ребенка, нарушения режима дня, недостаточного пребывания на свежем воздухе, высокой температуры или повышенной зашумленности помещения. Усталость сначала возникает в нервных клетках организма, а потом переходит на мышечную систему.

Можно выявить следующий период, являющийся наиболее возможным моментом для возникновения утомления или переутомления организма: адаптация к возрастающим нагрузкам. Если организм систематически не получает возможности восстановить свои силы во время ночного сна, активного отдыха на свежем воздухе, полноценного питания, то утомление возобновляется и проявляется во все более яркой форме, осложняя работу нервной системы, и в конечном итоге отрицательно сказывается на состоянии здоровья, а следовательно, и на результатах обучения.

Если утомление возникает слишком часто, то такое состояние может привести к серьезным нарушениям поведения, снижению успеваемости в школе в будущем и даже задержке психического развития. При регулярной усталости возможно возникновение синдрома хронической усталости, которая не проходит даже после сна. Такие синдромы сопровождаются потерей интереса, жалобами на головную боль, потерей аппетита. Если утомление длится более двух недель, у ребенка появились темные круги под глазами, он испытывает трудности засыпания или же, наоборот, сон очень долгий и частый, то необходимо обратиться за консультацией к психологу или терапевту. Детская усталость подразделятся на физическую, интеллектуальную и эмоциональную.

Физическая усталость. Причины усталости у некоторых школьников лежат в не соблюдении режима дня, несбалансированном питании, недостатке в организме ребенка [витаминов](http://www.pandia.ru/text/category/vitamin/) и микроэлементов, качестве [питьевой воды](http://www.pandia.ru/text/category/voda_pitmzevaya/).

Эмоциональную усталость у школьника позволяют снять открытые доверительные отношения с родителями. Важно открыто обсудить с ребенком проблемы, которые его волнуют, возникшие как в семье, так и в школьном коллективе.

Интеллектуальная и физическая усталость у ребенка часто усугубляется долгим проведением времени у компьютера и телевизора. Ограничив время, которое ребенок проводит перед монитором, можно уменьшить нагрузку и тем самым эффективно бороться с усталостью школьника. Иногда достаточно наладить полноценный отдых и питание ребенку, добавить умеренную физическую нагрузку, начать принимать поливитамины, и его организм придет в норму.

- Какие же признаки усталости и утомляемости у ребенка? Давайте вспомним!

Родители (по очереди называют симптомы усталости):

- Головные боли

- Бессонница

    - Ребенок начинает тереть глаза, активно зевать

    - Движения рук и ног становятся неловкими и неуклюжими

    - Общая вялость на фоне спада настроения

    - Агрессивные реакции на вполне обычные явления

- Повышенная отвлекаемость, частная смена позы

        - Плач на пустом месте без видимых причин

Учитель:

- Да, Вы абсолютно правы! Но давайте задумаемся на минуту – почему одни дети прекрасно справляются с возросшей нагрузкой, а другие испытывают сложности? Значительную роль, в данном случае играет выносливость.

* Во-первых, уровень выносливости определяется возрастом ребенка. Чем младше ребенок, тем труднее ему привыкать к меняющимся условиям, так как нервная система еще неустойчива.
* Во-вторых, от темперамента, заложенного природой. Дети с меланхолическим и холерическим типами темперамента устают гораздо быстрее, нежели дети-сангвиники и флегматики.
* В-третьих, от состояния физического здоровья и крепости иммунной системы. Ослабшие дети или дети после болезни быстро утомляются.
* В-четвертых, от опыта ребенка, его тренированности. Так, если ребенок ведет активный образ жизни, посещает различные секции и кружки, участвует в развлекательных мероприятиях (театр, цирк и др.), ему гораздо легче перенести изменившиеся условия.
* В-пятых, от того, насколько окружающие люди используют такие меры воспитательного воздействия, как похвала и одобрение.

- Мы с Вами ознакомились с теоретическим аспектами, которые влияют на становление и развитие усталости и утомляемости у детей. Давайте теперь на практике закрепим наши знания.

Родители:

- Давайте, мы согласны!

4. Практическая часть.

- Прежде всего, мы хотим проверить, как Вы усвоили теоретический материал. Но проверка нам предстоит не совсем обычная - работать мы с Вами будем в технике «Синквейн» - это очень интересное направление, которое часто используется специалистами в практической деятельности.

       Перед каждым из Вас находится лист бумаги и ручка. Прослушайте внимательно Ваше задание:

Вы должны будете написать 5 стихотворных строк (они не должны быть зарифмованы).

Структура строк следующая:

Первая строка — тема, заключает в себе одно слово, которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь.

Вторая строка — два слова, они дают описание признаков и свойств выбранного предмета или объекта.

Третья строка — образована глаголами или деепричастиями, описывающими характер объекта.

Четвертая строка — фраза, выражающая личное отношение автора к описываемому предмету или объекту.

Пятая строка — одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта.

        Тема вашего «Синквейна» - Усталость это….

Вот пример: Усталость

Ничего не хочу

Мне нужно отдохнуть

        Плохое состояние

        Не нравится

- Родители работают в течении 1 – 2 минут, при этом звучит тихая музыка или звуки природы, которые способствуют снятию напряжения и тревожности. После написания «Синквейнов» родители по желанию их зачитывают.

- Вы все молодцы, прекрасно поработали, теперь мы можем перейти к следующему заданию!

- Не секрет, что помочь в сложной ситуации может человек, который четко знает, как справиться со сложной задачей. Поэтому, следующее наше упражнение будет направлено на то, чтобы самим научиться справляться с нашей усталостью! Итак, задание.

Возьмите чистый лист бумаги и карандаш – нарисуйте Вашу усталость. Подумайте, какая она – большая или маленькая, заметная или не очень. После того, как у Вас получится рисунок, добавьте новые детали – те моменты, которые помогают Вам восстановить жизненные силы. Это могут быть яркие краски (карандаши и фломастеры), дополнительные детали.

Родители работают в течении 2 – 3 минут, после чего, каждый желающий может проанализировать свой рисунок.

Учитель:

- Уважаемые родители, как Вы думаете – в чем смысл этого упражнения?

Родители:

- Проявить фантазию!

- Перестать думать о проблемах!

- Переключить внимание!

Учитель:

      Каждый из Вас по-своему прав! Действительно – цель упражнения – дать человеку ресурс, способность и возможность самостоятельного преодоления усталости. Теперь, Вы также сможете помогать Вашим детям просто рисуя или играя!

- За эти тридцать минут, Вы уже многому научились! Какие же рекомендации по профилактике усталости Вы можете сделать?

Родители:

1. Соблюдать режим дня.
2. Ежедневно гулять на свежем воздухе.
3. Проветривать помещение, в котором пребывает ребенок в течение дня.
4. Разнообразить деятельность ребенка
5. Соблюдать режим сна — во время сна жизненные силы ребенка восстанавливаются.
6. Чередовать умственные и физические [виды деятельности](http://www.pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/).
7. Нужно дозировать доступ ребенка к телевизору, компьютеру и различным [игровым приставкам](http://www.pandia.ru/text/category/igrovie_pristavki/), заменяя их другими увлекательными играми.
8. Важно осуществлять разнообразие досуга ребенка — по возможности посещать занимательные и спортивные кружки, секции, ходить в цирк, зоопарк и др.

       - Прекрасно, на этом наше занятие подходит к концу!

5. Заключительная часть.

Учитель:

- А в качестве заключения, нам хотелось бы рассказать Вам притчу:

Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли.

  - Что изменилось? - спросил он свою дочь.

Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде - ответила она.
   - Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств - кипятка. Так и люди - сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...
- А кофе? - спросила дочь.

  - О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее - превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

Учитель: Действительно, давайте помнить о том, что и родители, и учителя должны учить детей тому, что им пригодится в жизни, в процессе развития. Поэтому давайте своим примером будем помогать детям преодолевать сложности, радоваться каждому дню и не давать усталости помешать реализации планов и целей!

6. Обратная связь с родителями. (Вопросы, пожелания, эмоции родителей)

- Давайте подведем итоги нашей консультации, но подведем не обычно – на словах, а сделаем своеобразный коллаж. Перед вами макет изображения дерева «Взаимодействие родителей и детей». У вас есть изображения цветочков, листочков.

Если Вы считаете, что мероприятие недостаточно открыло аспекты профилактики усталости – наклейте на дерево листочки. Если Вы открыли для себя новую информацию – наклейте цветочки. Высказывайте мнение открыто – я буду благодарна за конструктивную критику – она поможет мне совершенствовать деятельность!

Наша встреча подошла к завершению, спасибо за внимание!