

МБДОУ «Детский сад № 244»

Консультация для родителей

"Переутомление у детей"



Подготовили:
воспитатели группы 13:
Килякова Н.В,
Муравьёва Л.А.

БАРНАУЛ



Переутомление - одна из причин плохого поведения ребенка.

Наиболее часто задаваемый вопрос родителей: "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, 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 соперничающий.

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 "личностно-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.

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.

Среди **причин переутомления** наиболее частые:

- + чрезмерная нагрузка на нервную систему (стабильное посещение дошкольного учреждения, где ребёнку предоставляются обязательные требования,
- + постоянное нахождение ребёнка, где множество народа
- + нарушение суточного режима (например, пропущенный дневной сон)
- + 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 или порой медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т. д.). Поэтому необходимо уделять особое внимание этому процессу.

Конечно, каждый родитель, по-своему стремится, чтобы ребенок вырос веселым и активным, самостоятельным и

доброжелательным, помогающим и любознательным, 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;
- ✚ 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 норму витаминов и микроэлементов 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;
- ✚ А ещё 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 не дождемся 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. Стремитесь к большему разнообразию, в это время. Будьте хорошим примером для него!