

*Один из вопросов, который часто задают родители: «Почему ребенок плохо себя ведёт?» 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...*

## **Переутомление как одна из причин плохого поведения ребенка дошкольного возраста**



**У**важаемые родители, предлагаю начать нашу беседу с портрета психологически здорового ребенка:

- веселый;
- активный;
- самостоятельный и доброжелательный;
- помогающий и любознательный;
- инициативный и уверенный в себе;
- открытый и соперничающий.

Утомление – это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной деятельности ребенка.

Глубокий сон, хороший аппетит, бодрое, жизнерадостное настроение, активное поведение – признаки отсутствия у ребенка утомления и переутомления.

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, – пассивное настроение и подавленный вид, плохое поведение: капризы, раздражительность, повышенная возбудимость. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, подходящий именно для вашего ребенка. Чтобы выработать такой «лично – ориентированный» режим, нужно уметь

прислушиваться к своему ребенку, вовремя замечать признаки усталости, грусти и т.п. Внимательным родителям сделать это несложно!!!

Признаки утомления, усталости могут проявляться по-разному, вот некоторые из них:

- повышенная отвлекаемость;
- частая смена позы;
- непривычные движения рук, ног (трясение, постукивание и т. п.);
- неприятная мимика (кривляние, тики);
- неуправляемые всплески эмоций (крик, плач, прыжки и т. д.);
- 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 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 бегают, прыгает, толкается.

Кроме того, 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 (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 психолога – педагогической, а порой медицинской помощи, которое может привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита т.д.).

Конечно, каждый родитель по – своему стремится к тому, чтобы ребенок вырос веселым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим – прежде всего психологически здоровым. Достичь этого можно, следуя простым рекомендациям:

- особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать подготовительные курсы к школе, а также тем, чья жизнь резко изменилась

ввиду некоторых причин (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т.д.), длительное привыкание (адаптация) к новым условиям.

Появление утомления зависит от многих причин:

- от возраста – чем младше ребенок, тем быстрее он устает, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации;
- 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 заболеть;
- 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 отношений взрослых дома и в детском саду – если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, то проблемы неизбежны;
- от умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.

## **Рекомендации для родителей**

### **«Как избежать утомления и переутомления у ребенка дошкольного возраста»**

1. Следите за состоянием своего ребенка, реагируйте на его жалобы.
2. Не забывайте о правильном питании. Для нормальной работы головного мозга необходимо, чтобы питание было полноценным и разнообразным. Особенно полезны «для головы» молоко, творог, кефир, сыр, мясо, рыба, яйца, зелень, бобовые, грибы, орехи, семечки, бананы и морепродукты.
3. Укрепляйте иммунитет ребенка с помощью закаливания и занятий спортом. Не забывайте о приеме поливитаминных комплексов в осенний и весенний период.
4. Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, кинотеатр, ходите в гости).
5. Соблюдайте режим.
6. Полностью исключите недосыпание.
7. Сохраняйте дневной сон в выходные дни.
8. Уменьшите нагрузку, правильно организуйте смену умственных занятий и отдыха, чередуйте умственную работу с физическими упражнениями.
9. Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду – свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм.
10. Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.
11. Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!

12. Чередуйте спокойные и активные занятия.
13. Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. Чередуйте эти занятия с подвижными играми.
14. Обеспечьте малышу своевременный отдых.
15. Устраивайте совместный отдых в выходные дни.
16. Будьте для ребенка примером! Откажитесь сами от вредных привычек и не допускайте их у детей. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит дошкольнику сохранить здоровье на много лет.