

# Переутомление у детей.

Если маленький ребенок часто утомляется, ослабевают его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, малыш часто болеет. Для избежания 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 малышу, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т.д. Внимательной маме сделать это несложно.

## Признаки утомления, усталости:

- \* беспричинный плач, капризы;
- \* малыш начинает тереть глаза, зевать;
- \* сосет палец или погремушку, третит пуповину, 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
- \* может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная малышу: 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 маленькие дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

Среди причин утомления наиболее частые: чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение цирка, множество гостей в доме), нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, кормление, например), недостаточное пребывание на свежем воздухе, слишком жарко и душно в помещении, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение.

# Переутомление у детей.

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 начали посещать детский сад, 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 заболевать.
- \* 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, театр, магазин 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.



# Переутомление у детей.

## Рекомендации для родителей, чтобы избежать переутомления:

- \* 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.
- \* Если ребенок еще совсем маленький, младенцу, чаще переворачивайте его (на спинку, на бочок, на животик).
- \* Предлагайте новые игрушки, игры.
- \* 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.
- \* Чередуйте спокойные и активные занятия.
- \* Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка. Плавно готовьте его ко сну, прогулке, кормлению. Нужно заранее предупредить, что скоро малыш 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 постоянно, а перемежает их с подвижными играми.
- \* Не заставляйте маленького ребенка долго ждать.
- \* Разговаривайте и играйте с малышом.
- \* Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности малыша).

