

## Консультация для родителей.

### Тема: «Переутомление как одна из причин плохого поведения ребенка».

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

#### Признаки отсутствия у ребенка утомления и переутомления:

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

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, пассивное настроение и подавленный вид.



**Признаки утомления, усталости могут проявляться по-разному, 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.
- нарушение в координации движений, особенно рук.
- возникающие несвойственные ребенку агрессивные действия – разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол.
- 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 начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

### *Среди причин переутомления наиболее частые:*

*~ чрезмерная нагрузка на нервную систему* (стабильное посещение дошкольного учреждения, постоянное нахождение ребенка в многолюдных местах, дополнительные кружки, секции).



*~ нарушение суточного режима* (пропущенный дневной сон).

*~ недостаточное пребывание на свежем воздухе.*

*~ душное помещение, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение.*

Сначала ребенок устает, потом утомляется, а затем следует переутомление – это уже болезненное состояние, требующее психолого-педагогической, а порой медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (стойкое нарушение аппетита, болезненность, тревожность, страхи, нервность).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать дошкольное учреждение, подготовительные курсы к школе, и тем, чья жизнь резко изменилась ввиду некоторых причин (переезд на новое место, появление нового члена семьи).

**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, легковозбудимый ребенок утомляется быстрее. Это же и относится к недавно переболевшим или начинающим заболеть детям).

→ **от наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях** (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к родственникам, знакомым, находится в общественных местах).

→ **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 балуют, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, то проблемы с адаптацией неизбежны).

## Как избежать утомления, переутомления ребенка:

1. Следите за состоянием своего ребенка, реагируйте на его жалобы.
2. Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости).
3. Соблюдайте режим.
4. Сохраняйте дневной сон в выходные дни.
5. Обеспечьте ребенка витаминами.
6. Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду – свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм.
7. Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.
8. Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!!!
9. Чередуйте спокойные и активные занятия.
10. Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. Чередуйте эти занятия с подвижными играми.
11. Обеспечьте ребенку своевременный отдых.
12. Устраивайте совместный отдых в летнее время.

Публикации

1. [velichko-volok-dou26.edumsko.ru](http://velichko-volok-dou26.edumsko.ru)
2. [relaxmam.ru](http://relaxmam.ru)
3. [infourok.ru](http://infourok.ru)

Список использованной литературы:

1. Журнал справочник педагога-психолога № 2, 2012 г. (с. 76-79).