



***Консультация для
родителей, если
ребенок быстро
утомляется***

УТОМЛЯЕМЫЙ, ИСТОЩАЕМЫЙ РЕБЕНОК

Таких детей часто называют пассивными, ленивыми, болезненными. Но в этом очень мало правды, потому что психика такого ребенка вовсе не расслаблена, а наоборот, перегружена, в ней идет колоссальная работа. Быстрая физическая утомляемость — защита, способ перегруженной психики дать знак о потребности в уединении и отдыхе. Истощаемость — следствие бурных и непрерывных психических процессов, идущих, как правило, глубоко внутри. У таких детей очень тонкая и восприимчивая душевная организация.

Причины повышенной утомляемости

Это прежде всего особенности нервной системы и темперамента, кроме того, легко утомляются дети, ослабленные физически. У чувствительных, восприимчивых детей много энергии уходит на переработку сигналов из окружающего мира, многие из которых другие дети просто не воспринимают. Поэтому истощаемые дети легко переутомляются, могут часто болеть, им труднее справляться с нагрузками.

Усугубить состояние детей могут такие факторы, как высокие требования к ребенку, предъявляемые взрослыми; невыраженные чувства (сильный гнев, страх, стыд, обида); проблемы в семье — алкоголизм одного из родителей, непоследовательное поведение взрослых и т.п.

РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, СКЛОННЫХ К УТОМЛЯЕМОСТИ И ИСТОЩЕНИЮ, ВАЖНО ЗНАТЬ:

- Такие дети быстро переполняются впечатлениями и в результате могут перевозбудиться, начать капризничать. Они с трудом засыпают, если их вовремя не уложить спать. Следует по возможности создавать для них спокойную обстановку. Очень важно следить за режимом.
- Таким детям, как правило, требуется больше времени на сон и отдых. Они хорошо отдыхают в уединении, на природе, на свежем воздухе. Им совершенно необходимо добровольное одиночество и возможность иметь свою территорию.
- Им необходимы поддержка и отсутствие сверхожиданий. Поскольку у такого ребенка, как правило, занижена самооценка, важно поменьше критиковать и оценивать его — он и так является строгим судьей сам себе.
- Таким детям очень полезны массаж, занятия с водой, тишина. Важно, чтобы ребенок как можно больше гулял, проводил время с домашними животными, если он к ним привязан.
- Такой ребенок может бурно переживать события, кажущиеся взрослым незначительными. Важно принять всерьез и разделить переживания ребенка, это позволит ему воспринять происходящее с меньшими энергетическими потерями.
- Истощаемым детям всегда требуется больше времени на адаптацию в новых условиях.



Информация об особенностях утомляемого ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

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.

