



Детское переутомление

Сегодня хотелось бы акцентировать внимание на наиболее часто задаваемом вопросе 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 ...

Ребенок, живущий в XXI веке, с раннего возраста сталкивается с огромным информационным потоком, источниками которого чаще всего являются телевидение, Интернет, школа, детский сад, книги, родители и учителя.

В современном мире, когда требования к уровню образования и интеллектуальным возможностям детей постоянно возрастают, ребенок находится во власти наших родительских амбиций. Ребенок еще не начал ходить и говорить, а мы стремимся обучать его в группах раннего развития. Позже добавляется изучение иностранных языков, хореография, бассейн и многое другое.

С 5—6 лет дети начинают активно осваивать компьютер. Безусловно, компьютерные игры для дошкольников — интересный и увлекательный вид деятельности. Он дает ребенку новый способ усвоения знаний, позволяет самостоятельно изучать различные явления, непосредственно участвовать в происходящем на экране. Однако физиологи давно уже доказали, что компьютерные игры относятся к наиболее напряженной деятельности по сравнению с другими видами занятий на компьютере и считаются более утомительными, чем решение математических задач.

Резервы психики дошкольника очень малы еще, и поэтому вследствие перегрузок у него наступает утомление, которое в свою очередь влечет за собой все признаки плохого поведения.

Сначала ребенок устает, потом утомляется, 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.).

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.

По каким признакам можно определить наличие утомления у ребенка:

- повышенная отвлекаемость;
- частая смена позы;
- непривычные движения рук, ног (трясение, постукивание и т. п.);
- неприятная мимика (кривляние, тики);
- неудержимые всплески эмоций (крик, плач, прыжки и т. д.);
- подавленное настроение;
- медлительность в движениях, вялость, безучастность, печаль в глазах, порой зевота;
- трудности с засыпанием.

Чем меньше ребенок, тем быстрее у него развивается утомление. Например, у ребенка грудного возраста бодрствование в течение 1,5—2 часов приводит к утомлению даже без активной деятельности. Быстрее всего у ребенка наступает утомление в ответ на монотонную деятельность; 5-летние дети утомляются быстрее, чем 6—7-летние.

Что можно сделать для профилактики утомления:

- естественно необходимо следить за состоянием своего ребёнка, реагировать на его жалобы;
- удовлетворять потребность ребенка в движении, в общении, познании нового, но при этом учитывать его индивидуальные особенности;
- соблюдать режим;
- сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон в выходные дни;
- обеспечить больше витаминов для своего ребёнка;
- чаще гулять, особенно в хорошую погоду. Свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм;
- проветривать комнаты, где ребенок спит, играет;
- предлагать новые игрушки, игры. Играть вместе!
- дозировать просмотр телевизора, видео, компьютерные игры.

Максимальная длительность работы на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, для детей 6 лет — 15 минут.

Приведем нормы продолжительности занятий, сна и прогулки для детей дошкольного возраста.

Продолжительность занятий в дошкольном возрасте

В 3—4 года продолжительность занятий должна составлять 10—15 минут, в 4—5 лет — 20 минут, в 5—6 лет — 25 минут, в 6—7 лет — 30 минут.

Конечно, если ребенок чем-то увлечен, он может заниматься и намного дольше. Если это не наносит вреда его здоровью, то вмешиваться не надо.

Продолжительность сна у детей

Возраст	Продолжительность сна (часы)		
	Дневного	Ночного	Суммарно
3—4 года	2	10	12
4—5 лет	2	9,5	11,5
5—6 лет	1,5	9,5	11
6—7 лет	1,5	9,5	11

Пребывание детей на свежем воздухе

Прогулки — наиболее эффективный вид отдыха. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4—4,5 часа, а летом по возможности весь день.

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 отпуска, когда мы можем отдохнуть, заняться своими делами, и, наконец, уделить должное внимание своему ребёнку. Ребёнок тоже утомляется и устаёт. И от детского коллектива, и от требований в дошкольном учреждении. Поэтому ребёнку необходимо обеспечить на некоторое время смену деятельности. Стремитесь к большому разнообразию, в это время. Будьте хорошим примером для него!

Конечно, каждый родитель стремится, чтобы ребенок вырос веселым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим, но прежде всего психологически здоровым.

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).

Итак, чтобы избежать переутомления необходимо соблюдать 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.