Морева Ольга Викторовна

МБДОУ МО г. Краснодар

«Детский сад№190»

Педагог – психолог

**Переутомление как одна из причин плохого поведения ребенка**

Один из вопросов который задают часто родители: «Почему ребенок начинает плохо себя вести? Вариантов ответов 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…

**Портрет психологически здорового ребенка:**

* веселый;
* активный;
* самостоятельный и доброжелательный;
* помогающий и любознательный;
* инициативный и уверенный в себе;
* открытый и сопереживающий.

Утомление – это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной системы ребенка. Глубокий сон, хороший аппетит, бодрое, жизнерадостное настроение, активное поведение; сохранение черт, присущих конкретному ребенку в спокойном, бодром состоянии – признаки отсутствия утомления и переутомления.

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяется психические реакции и, как следствие, - пассивное настроение и подавленный вид. Чтобы избежать переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а 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. п. Внимательным родителям сделать это несложно.

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

* подавленное настроение;
* медлительность движений, вялость, безучастность, печаль в глазах, порой зевота;
* трудности с засыпанием;
* некое беспокойство или же капризы в поведении, иногда беспричинный плач;
* нарушение координации движений, особенно рук;
* возникающие несвойственные ребенку агрессивные действия – разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол т. д.;
* чрезмерная активность, несвойственная ребенку – бесцельно бегает, прыгает, толкается.

Кроме того, у каждого ребенка несть 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.

**Причины переутомления,** наиболее частые:

* чрезмерная нагрузка на нервную систему (стабильное посещение дошкольного учреждения, где ребенку предъявляются обязательные требования; постоянное нахождение ребенка в местах, где много людей);
* нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон);
* недостаточное пребывание на свежем воздухе;
* душное помещение, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение и т. д.

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

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

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать подготовительные курсы в школе, а также тем, чья жизнь резко изменилась ввиду некоторых причин (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т. д.). Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям 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 относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболевать;
* **от наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях** (как часто общается со сверстниками, ездит 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 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 адаптации неизбежны;
* **от умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить,** **успокоить.**

**Памятка для родителей**

**Как избежать утомления, переутомления ребенка**

1. Следить за состоянием своего ребенка, реагируйте на его жалобы.
2. Удовлетворяйте его потребность в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры развлечений, театры, цирк, ходите в гости).
3. Соблюдайте режим.
4. Сохраняйте дневной сон в выходные дни.
5. Обеспечьте витаминами своего малыша.
6. Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду – свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм.
7. Чаще проветривайте комнату, где ребенок спит.
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 малышу своевременный отдых.
12. Устраивайте совместный отдых в летнее время.