

## Утомление - одна из причин плохого поведения маленького ребенка

Почему малыш начинает плохо себя вести? Вариантов ответа несколько. Это и возрастные кризисы (1-го года, 3-х лет), и перенесенная или начинающаяся болезнь, и резкая смена стиля воспитания, сильный стресс. Но чаще причина изменения поведения ребенка проста - это усталость, утомление... Если маленький ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, малыш часто болеет.

Для того, 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 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, теребит пуговицу, сосет губу. У ребенка нарушается координация движений, особенно рук, он роняет игрушки, допускает ошибки в игре, например, при складывании пирамидки, при построении домика из кубиков; замедляются движения, появляется вялость. Также могут возникнуть несвойственные ребенку агрессивные действия – он может начать разбрасывать или отбирать игрушки, кричать, падать на пол и т.д. А может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная малышу – он может начать бесцельно бегать, прыгать, толкаться.

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.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует переутомление - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, которое может привести к проблемам развития (страхи, нервозность, 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 заболеть.

✓ **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 умения окружающих** (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.

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 малышу).

## Рекомендации для родителей

Чтобы избежать утомления, придерживайтесь следующих правил:

- ✓ 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, младенец, чаще переворачивайте его (на спинку, на бочок, на животик).
- ✓ Предлагайте ребенку 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 занят ими 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).

