



## **Утомление – одна из причин плохого поведения маленького ребёнка**

Очень часто родители детей в возрасте от трёх-пяти лет задаются вопросом: «Почему малыш начинает плохо себя вести?».

Ответов на этот вопрос 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 избегания переутомления необходимо соблюдать режим, подходящий именно для Вашего ребенка. Чтобы выработать такой «лично-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;
- нарушается координация движений, особенно рук, ребенок роняет игрушки, допускает ошибки в игре, например, при складывании пирамидки, при построении домика из кубиков;
- замедляются движения, появляется вялость;
- возникают несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.д.;
- может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная малышу: бесцельно бегает, прыгает, толкается.

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, 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.).



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

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 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.

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;
- предлагайте 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 чередует их с подвижными играми;
- разговаривайте и играйте с малышом.