

# Переутомление как одна из причин плохого поведения ребёнка

Подготовила педагог-психолог ГБДОУ № 130  
Гачевская Наталья Анатольевна,  
использованы материалы из Справочника  
педагога-психолога № 2 за 2012 год



Один из вопросов, который часто задают родители: «Почему ребёнок начинает плохо себя вести?» Вариантов ответа несколько. Это и возрастные кризисы, и перенесённая или начинающаяся болезнь, и резкая смена стиля воспитания, сильный стресс. Но чаще причина изменения поведения ребёнка проста – это усталость, переутомление...

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

Если ребёнок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, - пассивное настроение и подавленный вид. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для вашего ребёнка. Чтобы выработать такой **«лично-ориентированный» режим**, нужно уметь прислушиваться к своему ребёнку, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т.д. Внимательным родителям сделать это несложно.



**Признаки переутомления** могут проявлять по-разному, вот некоторые из них:

- Подавленное настроение;
- Медлительность в движениях, вялость, безучастность, порой зевота;
- Трудности с засыпанием;
- Некое беспокойство или же капризы в поведении, иногда беспричинный плач;
- Нарушение в координации движений, особенно рук;
- Возникающие несвойственные ребёнку агрессивные действия – разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.д.;
- Чрезмерная активность, несвойственная ребёнку – бесцельно бегает, прыгает, толкается.

Кроме того, у каждого ребёнка есть и свои, индивидуальные признаки переутомления, усталости.

**Среди причин переутомления наиболее частые:**

- Чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение детского сада, обязательные требования; постоянное пребывание ребёнка в местах, где много людей);
- Нарушение привычного суточного режима (пропущенный дневной сон, например);
- Недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- Душное помещение, шум, необходимость долго ждать, плохое освещение...

Сначала ребёнок устаёт, потом утомляется (появляются вышеперечисленные признаки), а затем следует переутомление — это уже болезненное состояние, требующее психолого-педагогической, а порой и 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 подготовительные курсы к школе, а также тем, чья жизнь резко изменилась ввиду каких-то причин (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т.д.).

Появление утомления, а также длительность привыкания к новым условиям (адаптация) зависит от многих причин:

- **От возраста** – чем младше ребёнок, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации, тем быстрее он устаёт;
- **От темперамента** – дети-меланхолики и дети-холерики устают быстро, а дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям;
- **От состояния здоровья** – физически слабый, легковозбудимый ребёнок утомляется быстрее; это же относится к детям, недавно переболевшим или начинающим заболеть;
- **От наличия опыта** пребывания в различных общественных местах (насколько часто ребёнок бывает в общественных местах, общается со сверстниками, ездит к бабушке, знакомым и т.д.);
- **От контраста** между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание). Чем больше отличий, тем труднее привыкать ребёнку, тем быстрее он устаёт;
- **От разницы отношений взрослых** дома и в детском саду – если ребёнку дома всё 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.

## *Как избежать утомления, переутомления ребёнка:*

- Следите за состоянием своего ребёнка, реагируйте на его жалобы.
- Удовлетворяйте потребность ребёнка в движении, общении, познании нового (посещайте театры, музеи, детские центры, ходите в гости).
- Соблюдайте режим.
- Сохраняйте дневной сон в выходные дни.
- Обеспечьте витаминами своего малыша.
- Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду – свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм.
- Чаще проветривайте комнаты, где ребёнок спит, играет.
- Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!
- Чередуйте спокойные и активные занятия.
- Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. Чередуйте эти занятия с подвижными играми.
- Обеспечьте малышу своевременный отдых.
- Устаивайте совместный отдых в летнее время (дети должны отдыхать от детского сада).

Помните: зачастую плохое поведение ребёнка- сигнал о каком-то неблагополучии: физическом или психологическом. Одна из причин – переутомление!  
Берегите здоровье своих детей!

