

Консультация для родителей:

«Утомление — одна из причин плохого поведения маленького ребенка»

Сегодня мы поговорим о наиболее часто задаваемом вопросе родителей маленьких детей в возрасте до трех-пяти лет: "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 избегания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а 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 бегают, прыгает, толкается.

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.). 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 заболевать.

- **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).

Воспитатель 1 кв. категории: Худяшова С.В.