|  |  |
| --- | --- |
| **Повышенная утомляемость детей. Почему ребенок быстро устает?**  [*Нина Коновалова*](http://pedsovet.su/index/8-11345) *16.07.2014  106 0*  **0** |  |
| *Причиной плохого поведения и непослушания детей часто является повышенная утомляемость. И чем младше ребенок, тем ярче выражена проблема. Почему внешне здоровые дети быстро устают и как бороться с этим недугом? Как не перепутать простую утомляемость с симптомами серьезного заболевания?* |  |
| **Почему возникает переутомление?**  Переутомление возникает вследствие чрезмерной нагрузки на нервную систему ребенка, нарушения режима дня, недостаточного пребывания на свежем воздухе, высокой температуры или повышенной зашумленности помещения. Усталость сначала возникает в нервных клетках организма, а потом переходит на мышечную систему. Для лечения усталости важно отследить условия жизни ребенка — домашнюю обстановку, атмосферу в школе, детском саду, в детском дворе и внести коррективы в процесс обучения и воспитания.  **Как проявляется утомляемость ребенка?**   * Плач на пустом месте без видимых причин; * Ребенок начинает тереть глаза, активно зевать; * Движения рук и ног становятся неловкими и неуклюжими; * Общая вялость на фоне спада настроения; * Агрессивные реакции на вполне обычные явления (отказывается давать руку, отбирает игрушки и разбрасывает их); * Повышенная отвлекаемость, частная смена позы.   **Почему одни дети устают быстрее?**  Каждый ребенок по-своему реагирует на усталость. Некоторым детям свойственно зажаться в уголок, опустив голову, другие же отнюдь проявляют яркие эмоциональные реакции. Нужно внимательно наблюдать за ребенком, чтобы понять истинную причину его поведения.  Почему же одни дети спокойно переносят некомфортные условия, а другие с трудом к ним адаптируются. Давайте разберемся в этом вопросе, определив, от чего зависит **выносливость детей**.   * Во-первых, уровень выносливости определяется возрастом ребенка. Чем младше ребенок, тем труднее ему привыкать к меняющимся условиям, так нервная система еще неустойчива. * Во-вторых, от темперамента, заложенного природой. Дети с меланхолическим и холерическим типами темперамента устают гораздо быстрее, нежели дети-сангвиники и флегматики. * В-третьих, от состояния физического здоровья и крепости иммунной системы. Ослабшие дети или дети после болезни быстро утомляются. * В-четвертых, от опыта ребенка, его тренированности. Так, если ребенок ведет активный образ жизни, посещает различные секции и кружки, участвует в развлекательных мероприятиях (театр, цирк и др.), ему гораздо легче перенести изменившиеся условия. * В-пятых, от того, насколько окружающие люди используют такие меры воспитательного воздействия, как похвала и одобрение.   Важно помнить, что утомление возникает как и из-за интеллектуальных перегрузок нервно-психической деятельности, так и из-за общей физической усталости и не соблюдения гигиены и распорядка дня. В каждом возрасте продолжительность умственной и интеллектуальной активности разная. Давайте отметим, какое количество времени необходимо отводить ребенку на активную деятельность в разных возрастах:  Ребенок быстро устает, если с ним слишком долго занимаются без перерыва на отдых.  **Устраняем причины высокой утомляемости**  Справиться с появлением быстрой утомляемости ребенка поможет выполнение этих рекомендаций.   1. Соблюдать режим дня. 2. Ежедневно гулять на свежем воздухе. 3. Проветривать помещение, в котором пребывает ребенок в течение дня. 4. Разнообразить деятельность ребенка — включать в различные игры, знакомится со сверстниками; 5. Соблюдать режим дневного сна — во время сна жизненные силы ребенка восстанавливаются. Но не стоит принуждать ребенка спать, достаточно просто полежать рядом с ним или почитать ему вслух. 6. Чередовать умственные и физические виды деятельности. Так, например, если ребенок активно складывал мозаику, необходимо сменить деятельность на подвижную игру, например, покидать мячик. 7. Не рекомендуется резко отрывать ребенка от занятия. Так, если ребенок рисовал любимого персонажа из мультфильма, а вам уже пора ужинать, то нужно заранее предупредить об этом ребенка и дать время на завершение. 8. Нужно дозировать доступ ребенка к телевизору, компьютеру и различным игровым приставкам, заменяя их другими увлекательными играми. 9. Важно осуществлять разнообразие досуга ребенка — по возможности посещать занимательные и спортивные кружки, секции, ходить в цирк, зоопарк и др.   Если утомление возникает слишком часто, то такое состояние может привести к серьезным нарушениям поведения, [снижению успеваемости в школе](http://pedsovet.su/publ/88-1-0-4793) и даже задержке психического развития. При регулярной усталости возможно возникновение синдрома хронической усталости, которая не проходит даже после сна. Такие синдромы сопровождаются потерей интереса к играм или школе, жалобами на головную боль, потерей аппетита. Если утомление длится более двух недель, у ребенка появились темные круги под глазами, он испытывает трудности засыпания или же, наоборот, сон очень долгий и частый, то необходимо обратиться за консультацией детскому психологу или терапевту.  *Фото*: Екатерина Афанасьичева. | |

<http://pedsovet.su/publ/108-1-0-5143>