

Консультация для родителей «Если ребёнок утомляемый»

Под **утомляемостью** понимают быстро возникающее чувство усталости, сонливость, слабость в мышцах. Такие дети часто пассивны, медлительны, безынициативны и малоподвижны. Когда психика ребёнка перегружена, утомляемость – это защита организма, способ отдохнуть, отвлечься и уединиться. Для некоторых детей утомляемость является естественной.

Понятие утомляемости часто сопутствует **истощаемости**. Это кратковременность ярких эмоциональных проявлений (гнева, горя, радости), вслед за которыми наступают безразличие и слабость. Истощение происходит вследствие бурных и непрерывных психических процессов, происходящих в организме ребёнка. Он не принимает участия в той или иной деятельности, не идёт на контакт, занимается сам собой. Очень ранимый, может расплакаться в любой момент без видимой причины.

Родителям утомляемых и истощаемых детей следует знать:

- Такие дети очень впечатлительны, быстро переутомляются и начинают капризничать;
- Плохо засыпают, если не соблюдать режим сна и бодрствования;
- Во время сна очень полезно включать спокойную мелодичную музыку, например: звуки природы, голоса птиц, шум воды;
- Обязательно проветривайте помещение, в котором спит ребёнок;



- Утомляемые дети редко выносят свои переживания «на люди», они стараются всё держать в себе;
- Такие дети склонны к тревожности, переживаниям и много беспокоятся, очень хотят быть удобными и полезными;
- Им очень трудно делать что-то плохо, всегда стараются делать всё правильно. В силу своей истощаемости у них не всегда это получается, и тогда они начинают тревожиться, что они плохие и не оправдали надежд;
- Таким детям нужна поддержка и похвала, без завышенных требований и критики, т.к. они и сами к себе относятся критично;
- Им просто необходимы друзья, чтобы общаться с теми, кто разделит их тайны, секреты, да и просто составит компанию;
- Утомляемым детям полезны массаж, плавание, пешие прогулки, тишина;

➤ Истощаемые дети склонны к различным психосоматическим заболеваниям. При сложной адаптации ребёнок, скорее всего, заболеет. После болезни ему нужно время на восстановление.

Важно разделить переживания ребёнка, что поможет ему воспринимать происходящие события с меньшими энергопотерями. Кроме того, следует учитывать индивидуальность малыша, ведь кто-то предпочитает более спокойные занятия дома, нежели активные игры на улице. Некоторые дети становятся апатичными, потому что им скучно.

Основные признаки переутомления:

Симптомов сильной усталости может быть множество - как для взрослых, так и для детей. Но чаще всего встречаются следующие: постоянная сонливость; трудности с утренним подъёмом; низкая выносливость; снижение концентрации и внимания; раздражительность; неустойчивость настроения; головные или мышечные боли; головокружение; общее недомогание и др.

Как помочь ребёнку и не допустить утомления?

Если ребёнок жалуется на постоянное чувство усталости в течение двух недель и более, то обязательно посетите детского врача, чтобы разобраться в причинах. А поможет ему в этом ваш список вопросов и медицинская документация (результаты анализов, заключения других врачей и т.д.)

Кроме того, рекомендуется завести «дневник усталости ребёнка». В нём фиксируйте, когда возникают симптомы усталости, какая у них продолжительность, что происходило с малышом накануне, есть ли сопутствующие симптомы и т.д. Любая информация будет полезной и пригодится врачу для диагностики.

Удач вам и терпения!

*Педагог-психолог
Диогенова Екатерина Николаевна*