

Переутомление у детей: с чем связано и что делать?

Переутомление — достаточно частое проявление недомогания у взрослых. Но, как это не удивительно, все чаще оно встречается и у детей. Только вот распознать его порой бывает очень нелегко, так как у ребенка возможны проявления одного–двух признаков или изменений, которые чаще всего взрослые списывают на другие причины возникновения или просто лень ребенка.

Причины переутомления детей

Повышенная умственная или физическая нагрузка, а порой и то и другое вместе. Чаще всего это совмещение школы и дополнительных занятий в большом объеме.

Отсутствие или очень маленький объем физической активности, которая помогает отвлечься от повседневных дел и настроить организм на работу. Недостаточное количество времени на отдых для восстановления работоспособности. Для ребенка порой достаточно совсем немного времени для отдыха, но при этом важна регулярность. В школе это перемены между уроками, дома — прогулки и отдых.

Большое количество стрессов и конфликтных ситуаций дома или в школе. Если родители предъявляют много требований к своему ребёнку, часто его ругают, то малыш, находясь в постоянном стрессе, может испытывать повышенную психоэмоциональную нагрузку. То же касается и отношений в школе и с друзьями.

Отсутствие режима дня. Если нет четкого распорядка, то это часто приводит к неправильному распределению времени на выполнение тех или иных задач, в том числе для отдыха и прогулок.

Недосып. При повышенных нагрузках ребенку требуется более продолжительный сон, а недостаток приводит к трудностям с восстановлением работоспособности.

Однообразная деятельность на протяжении длительного времени. Как известно, монотонность всегда утомляет, порой даже больше, чем трудные задачи и физические упражнения.

О появлении утомления у школьника можно судить по следующим признакам

Увеличение количества ошибок, многочисленные исправления, нечеткие рассуждения.

Увеличение времени на выполнение простых операций, домашнего задания. Медлительность.

Изменения в поведении ребенка, агрессия, частое возникновение конфликтных ситуаций, изменение настроения.

Проявление беспокойства, порой необоснованного, рассеянность, снижение внимания, плаксивость.

Физические нарушения, боли в мышцах, изменение ритма сердца, координации движений.

Появление чувства усталости, вялости, пониженный интерес к выполняемым задачам, безучастность.

Проблемы с засыпанием, беспокойный сон вплоть до лунатизма.

Частые простудные заболевания, головные боли и боли в животе.

Плохой аппетит, расстройство желудочно–кишечного тракта.



Это основные признаки переутомления, которые могут появляться в незначительной степени и порой даже быть не видны взрослым. Поэтому стоит быть к своему ребенку более чутким, чтобы не пропустить важный момент и помочь устранить возникающие трудности.

Способы устранения переутомления

В зависимости от причины возникновения усталости у ребенка, следует применять и способы для её устранения.

Один из действенных методов при длительном или хроническом переутомлении, это полностью на 2 – 4 недели устранить источник нагрузки, создать максимально спокойную атмосферу, а лучше переменить место пребывания.

Если такой возможности нет, то стоит воспользоваться следующими советами:

Самое первое — максимально убрать источник утомляемости. Если это повышенные нагрузки, постарайтесь их уменьшить. Пересмотрите необходимость всех дополнительных занятий, по возможности откажитесь от наименее значимых. Устраивайте иногда один дополнительный выходной для ребенка, заменяя учебу на интересные прогулки.

Разнообразьте повседневные будни походами в театры, музеи, прогулками по паркам. Следуйте правилу: еженедельно один выходной вместе с ребенком ходить на увлекательные прогулки.

Соблюдайте режим, особое внимание уделяйте сну. При повышенной утомляемости можно ввести дополнительный дневной сон. Качество сна часто играет большую роль, чем его количество. Старайтесь укладывать ребенка до 22.00. Так как в это время начинается самый полезный сон, когда мозг максимально отдыхает и восстанавливает свои силы.

Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе, не меньше часа, а лучше от 2 часов. Свежий воздух улучшает мозговую активность, а прогулки снимают напряжение с глаз.

Обязательно следите за порядком и гигиеной дома. Старайтесь чаще проветривать комнату, особенно это полезно перед сном. Рабочее пространство ребенка должно быть хорошо освещено и максимально удобно. Соблюдайте режим тишины, это снижает раздражительность и способствует концентрации внимания.

Чаще меняйте виды деятельности, предлагайте различные активные и подвижные совместные игры, чередуя их со спокойными занятиями.

Уменьшите просмотр развлекательных программ по телевизору, гаджеты и компьютерные игры, особенно перед сном. Они не только вредят зрению, но и максимально быстро утомляют мозг.

Прислушивайтесь к своему ребёнку, реагируйте на его жалобы, будьте внимательны к его состоянию. То, что взрослому может показаться легко, порой бывает очень сложным для ребенка. Психологическая поддержка в семье – необходимое условие, которое дает ребенку чувство защищенности и спокойствия.