**Детская утомляемость**

 ***Утомление*** - одна из причин плохого поведения вашего ребенка
Сегодня мы поговорим о наиболее часто задаваемом вопросе родителей детей: "Почему ребенок начинает плохо себя вести?"

 Вариантов ответа несколько. Это и возрастные кризисы, и перенесенная или начинающаяся болезнь, и резкая смена стиля воспитания, сильный стресс. Но чаще причина изменения поведения ребенка проста - это усталость, утомление…
 Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, часто болеет. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для Вашего ребенка. Чтобы выработать такой "личностно-ориентированный" режим, нужно уметь прислушиваться к своему ребенку, 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;
* нарушается координация движений, особенно рук;
* 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 ребенку: бесцельно бегает, прыгает, толкается.

 У каждого ребенка есть и свои, индивидуальные признаки усталости. Ребенок может сесть в уголок, смотреть "в себя"; появляются круги под глазами; некоторые дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

 Среди причин утомления наиболее частые: чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение цирка, множество гостей в доме), нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, 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 школу, 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 разницы отношений взрослых дома и в детском саду. Если дома ребенку все 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.

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).

***Рекомендации для родителей***:

 Чтобы избежать утомления, придерживайтесь следующих правил:

* Соблюдайте режим.
* Чаще гуляйте. Хорошо, если прогулка будет длительной (от двух часов и более, в зависимости от погоды), ежедневной.
* Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.
* Предлагайте новые игрушки, игры.
* Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон как можно дольше, но не заставляйте спать, если ребенок не хочет. Он может просто полежать в кровати.

* Чередуйте спокойные и активные занятия.
* Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка. Плавно готовьте его ко сну, прогулке. Нужно заранее предупредить, что скоро малыш будет кушать, пора заканчивать игру, затем дать время закончить, а потом вести мыть руки, накрывать на стол и т.д.
* Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а перемежает их с подвижными играми.
* Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности малыша).