***Переутомление как одна из причин плохого поведения ребенка.***

Один из вопросов, который часто задают родители: «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, переутомление...

Портрет психологически здорового ребенка:

* веселый;
* активный;
* самостоятельный и доброжелательный;
* помогающий и любознательный;
* инициативный и уверенный в себе;
* открытый и сопереживающий.

Утомление - это физиологическое со­стояние, которое может наступить в ре­зультате чрезмерно длительной или од­нообразной деятельности, превышаю­щей работоспособность нервной системы ребенка. Глубокий сон, хоро­ший аппетит, бодрое, жизнерадостное настроение, активное поведение; сохра­нение черт, присущих конкретному ре­бенку в спокойном, бодром состоянии (особенности засыпания, аппетита, по-

ведения и пр.) - признаки отсутствия у ребенка утомления и пере­утомления.

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, из­меняются психические реакции и, как следствие, - пассивное на­строение и подавленный вид. 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. п. Внимательным родителям сделать это несложно.

***Признаки утомления, усталости могут проявляться по-разному***,  
вот некоторые из них:

* подавленное настроение;
* медлительность в движениях, вялость, безучастность, печаль в глазах, порой  
  зевота;
* трудности с засыпанием;
* некое беспокойство или же капризы в поведении, иногда беспричинный плач;
* нарушения в координации движений, особенно рук;
* возникающие несвойственные ребенку агрессивные действия - разбрасывает  
  или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т. д.;
* чрезмерная активность, несвойственная ребенку - бесцельно бегает, прыгает,  
  толкается.

Кроме того, у каждого ребенка есть и свои, индивидуальные признаки переутомления, 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 переутомления наиболее частые***:

* чрезмерная нагрузка на нервную систему (стабильное посещение дошкольного учреждения, где ребенку предъявляются обязательные требования;
* постоянное нахождение ребенка в местах, где много людей);
* нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, например);
* недостаточное пребывание на свежем воздухе;
* душное помещение, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение и т. д.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеперечисленные признаки), а затем следует переутомление - это уже болезненное состояние,  
требующее психолого-педагогической, а порой медицинской, помощи, могущее

привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность,  
тревожность, стойкое нарушение аппетита и т. д.).

Конечно, каждый родитель по-своему стремится к тому, чтобы ребенок вырос веселым и активным, самостоятельным и доброже­лательным, помогающим и любознательным, инициативным и уве­ренным в себе, открытым и сопереживающим - т. е. прежде всего психологически здоровым. Достичь этого можно, следуя простым рекомендациям (см. приложение).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посе­щать подготовительные курсы в школе, а также тем, чья жизнь рез­ко изменилась ввиду некоторых причин (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, легковозбудимый 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, знакомым, находится в об­щественных местах 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.