

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ У РЕБЕНКА.

Памятка для родителей детей школьного возраста

ОЩУЩЕНИЕ ПОСТОЯННОЙ УСТАЛОСТИ, СОНЛИВОСТЬ, АПАТИЯ

- это признаки психического и физического переутомления у ребенка.
- Переутомление не наступает моментально.

ПРИЧИНЫ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

- Отсутствие мотивации к деятельности. Ребенок не понимает, зачем ему нужно играть на скрипке по 2 часа в день, если этого просто хочет мама;
- Эмоциональная нестабильность дома. Строгость родителей, излишняя придирчивость к поведению и результатам учебы;
- Несоблюдение режима дня;
- Плохое питание. Дефицит витаминов, жиров, углеводов;
- Минимальное количество прогулок;
- Отсутствие физической нагрузки;
- Гормональные сбои в подростковом возрасте.

Таким образом, на ухудшение физического и психологического состояния ребенка в любом возрасте влияют **внешние и внутренние причины.**

Если выявить их точно и устранить, то справиться с переутомлением получится более эффективно и быстро.

ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ НУЖНО, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ЗАМЕТИЛИ У РЕБЕНКА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ:

- Снижено артериальное давление;
- Бессонница стала хронической;
- В школе явно агрессивен, напряжен эмоционально;
- Ребенок плохо кушает или ест слишком много;
- Температура снижается или повышается стабильно;
- У ребенка появляются нетипичные телодвижения, тремор конечностей;
- Ребенок меняет позу во сне каждые 20-30 минут и чаще;

ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ НУЖНО, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ЗАМЕТИЛИ У РЕБЕНКА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ:

- Снижена концентрация внимания, потерян интерес к учебе, общению, играм, занятиям;
- Ребенок заторможен, скорость реакции на прикосновение, ответы на вопросы снижена;
- Ребенок часто болеет ОРВИ, простудами, ринитом;
- Кожа лица бледная, под глазами синяки;
- Снижается вес;
- Ребенок жалуется на тошноту, головную боль.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ У ДЕТЕЙ

- Переутомление преодолевается комплексно.

Ребенку необходимо оказать:

- педагогическую,
- медикаментозную
- психологическую помощь

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ:

- Организуйте режим дня. Очень важно не отходить от назначенного на сон и занятия времени более чем на 30 минут. Запишите этот план на плакат и повесьте его в комнате ребенка.
- Придерживайтесь режима дня не менее 4 недель.
- Уделяйте сну не меньше 8 часов ночью для школьника.
- Исключите из жизни ребенка стрессы. Оградите его от общения с незнакомыми людьми или неприятными ему личностями на 3-4 недели.
- Снизьте на месяц учебные нагрузки, ставьте конкретные достижимые учебные цели. В дальнейшем увеличивайте нагрузки постепенно.
- Много гуляйте.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ:

- Запишитесь на расслабляющий и общеукрепляющий массаж.
- От компьютерных игр, просмотра телевизора на время лечения лучше отказаться полностью.
- Заваривайте ребенку зеленый чай.
- Давайте пить гранатовый, свекольный и морковный соки если у ребенка нет аллергии.
- Следите за питанием ребенка. Оно должно быть богато углеводами и жирами. Увеличьте количество ягод, фруктов, орехов.
- Соблюдайте предписания врача, если вы получили назначение по лечению переутомления у ребенка.

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ У РЕБЕНКА

- Чаще всего главными виновниками хронической усталости у детей школьного возраста становятся родители.
- Взрослые не учитывают способности ребенка переносить нагрузки, быстро адаптироваться к изменениям в режиме дня и т.п.
- Плюс к этому родители зачастую предъявляют завышенные требования к учебе, преследуя свои цели. Забывают о здоровье и интересах ребенка.

ДЕТЯМ ХОРОШО ТО, ЧТО ПРИНОСИТ ИМ РАДОСТЬ

- Не заставляйте ребенка заниматься спортом или играет на музыкальном инструменте часами, если это хобби не приносит ребенку удовольствие.
- Насилие травмирует психику

ЧАЩЕ МЕНЯЙТЕ РОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ РЕБЕНКА В ТЕЧЕНИИ ДНЯ

- В семейном кругу играть в одну игру с ребенком долго не стоит. Это может быстро утомить его, даже если он увлечен и не сразу это почувствует.
- Лучший отдых – это простая смена деятельности.
- Школьнику не нужно писать и читать часами, чередуйте отдых с учебой каждые 30-45 минут.
- Соблюдайте меру в смене занятий и поддерживайте здоровую мотивацию к ней.

УДЕЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА

- Без прогулки и активных игр на улице, в спортивном зале ребенок быстро станет ослабленным и болезненным.
- Не обязательно профессионально заниматься спортом, достаточно ежедневно гулять не меньше часа в любую погоду.

По мнению врачей и психологов, огромную роль в профилактике стрессов и переутомления у детей разных возрастов играет внутренний настрой семьи, атмосфера в доме.

Дети, растущие в мире заботы и внимания без фанатичной слежки и прессинга со стороны родителей, более работоспособны и здоровы, в них нет страха перед неудачами, тревоги за неуспехи в учебе, жизни.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!

