

## Консультация для родителей «Как избежать переутомления детей»

Чем взрослее ребенок, тем выше его нагрузка. В наше время дети начинают посещать различные кружки еще задолго до начала обучения в школе. Нередкая картина, когда мама забирает малыша из детского сада и везет в какую-либо секцию (а порой и на две сразу), после чего ребенку по возвращении домой хватает сил только покушать и лечь спать.

Со стороны кажется, что все хорошо: дети развиваются, получают новые знания и навыки, не остается времени на просмотр телевизора и игры на гаджетах, а сон наступает быстро и без долгих укладываний. Но не несет ли такая нагрузка опасности для детского организма? Сегодня мы поговорим об утомлении и переутомлении и когда стоит сбавлять темп, чтобы никто не пострадал.

### ***Что такое переутомление и как его заподозрить***

Всем знакомо чувство, когда после значимой для нас нагрузки мы устаем: на какое-то время снижаются силы, активность, может появиться сонливость, может нарушаться внимание или возникать некая неловкость в движениях, раздражительность. В таких ситуациях достаточно отдохнуть, сменить вид деятельности, полноценно поспать, и ты уже готов вновь заниматься привычными делами.

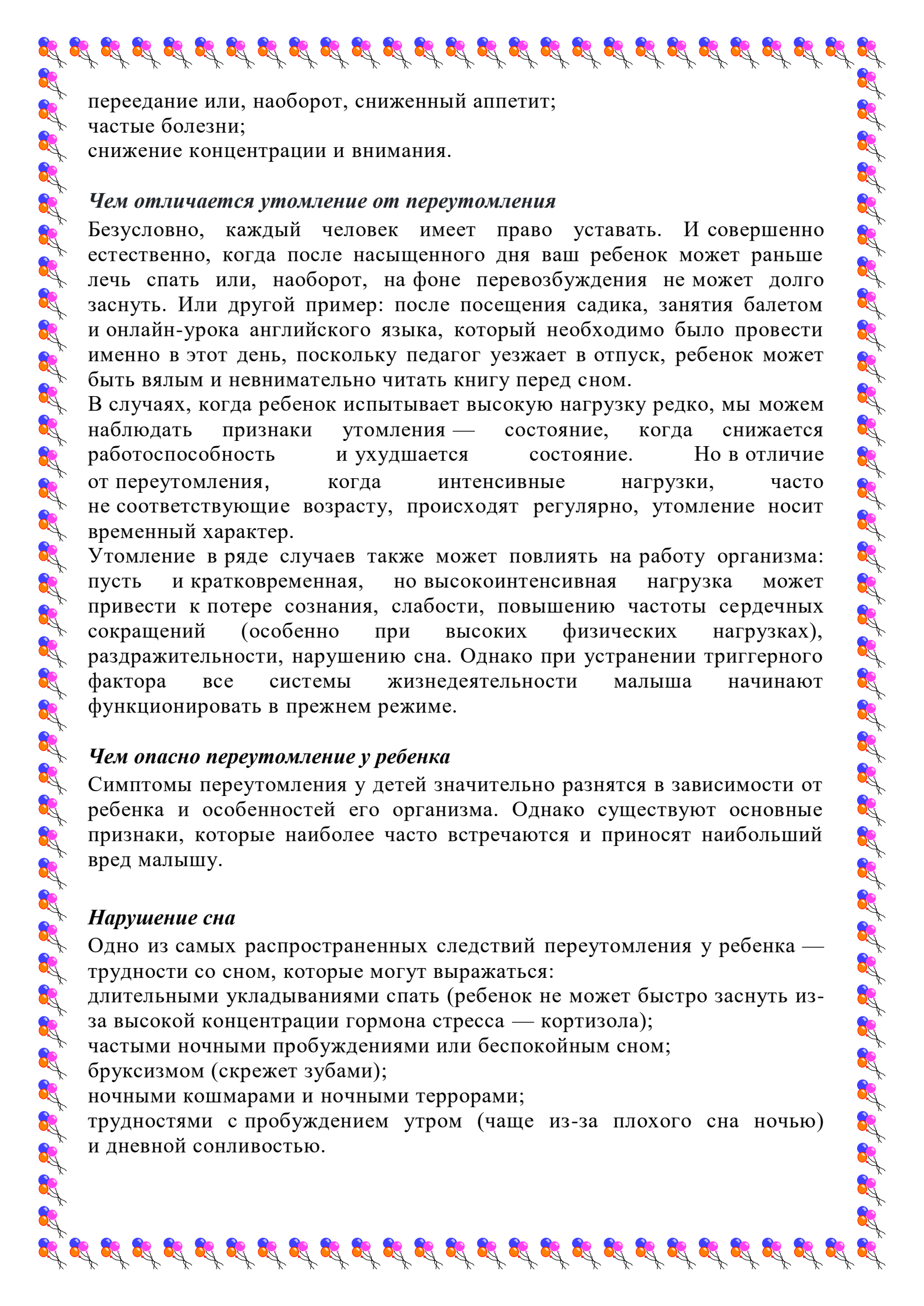
Но когда высокая нагрузка становится регулярной, это приводит к истощению внутренних резервов. Особенно это касается детского организма: дети обладают более высокой способностью к восстановлению своих ресурсов, однако для того, чтобы устать, уровень нагрузки требуется гораздо более низкий, нежели для взрослых.

Переутомление — это патологическое состояние организма, когда регулярная интенсивная нагрузка (физическая и/или умственная) приводит к стойкому ощущению усталости, нарушению настроения и сна, а также к расстройствам со стороны нервной, сердечно-сосудистой и других систем и органов.

Иногда довольно непросто сопоставить какие-то симптомы, встречающиеся каждый день у своего ребенка, с признаками переутомления, однако, если посмотреть внимательно, все окажется очень логично:

нарушение поведения (повышенная раздражительность, агрессивность, вспыльчивость);

трудности со сном (чрезмерная сонливость, долгие укладывания, пробуждения ночью, ночные терроры, парасомнии);



переедание или, наоборот, сниженный аппетит;  
частые болезни;  
снижение концентрации и внимания.

### ***Чем отличается утомление от переутомления***

Безусловно, каждый человек имеет право устать. И совершенно естественно, когда после насыщенного дня ваш ребенок может раньше лечь спать или, наоборот, на фоне перевозбуждения не может долго заснуть. Или другой пример: после посещения садика, занятия балетом и онлайн-урока английского языка, который необходимо было провести именно в этот день, поскольку педагог уезжает в отпуск, ребенок может быть вялым и невнимательно читать книгу перед сном.

В случаях, когда ребенок испытывает высокую нагрузку редко, мы можем наблюдать признаки утомления — состояние, когда снижается работоспособность и ухудшается состояние. Но в отличие от переутомления, когда интенсивные нагрузки, часто не соответствующие возрасту, происходят регулярно, утомление носит временный характер.

Утомление в ряде случаев также может повлиять на работу организма: пусть и кратковременная, но высокоинтенсивная нагрузка может привести к потере сознания, слабости, повышению частоты сердечных сокращений (особенно при высоких физических нагрузках), раздражительности, нарушению сна. Однако при устранении триггерного фактора все системы жизнедеятельности малыша начинают функционировать в прежнем режиме.

### ***Чем опасно переутомление у ребенка***

Симптомы переутомления у детей значительно разнятся в зависимости от ребенка и особенностей его организма. Однако существуют основные признаки, которые наиболее часто встречаются и приносят наибольший вред малышу.

### ***Нарушение сна***

Одно из самых распространенных следствий переутомления у ребенка — трудности со сном, которые могут выражаться: длительными укладываниями спать (ребенок не может быстро заснуть из-за высокой концентрации гормона стресса — кортизола); частыми ночными пробуждениями или беспокойным сном; бруксизмом (скрежет зубами); ночными кошмарами и ночными террорами; трудностями с пробуждением утром (чаще из-за плохого сна ночью) и дневной сонливостью.

### ***Чем опасно переутомление у ребенка***

Симптомы переутомления у детей значительно разнятся в зависимости от ребенка и особенностей его организма. Однако существуют основные признаки, которые наиболее часто встречаются и приносят наибольший вред малышу.

### ***Нарушение сна***

Одно из самых распространенных следствий переутомления у ребенка — трудности со сном, которые могут выражаться: длительными укладываниями спать (ребенок не может быстро заснуть из-за высокой концентрации гормона стресса — кортизола); частыми ночными пробуждениями или беспокойным сном; бруксизмом (скрежет зубами); ночными кошмарами и ночными террорами; трудностями с пробуждением утром (чаще из-за плохого сна ночью) и дневной сонливостью.

### ***Профилактика переутомления у детей***

Как же можно помочь ребенку не столкнуться с таким неприятным состоянием?

### ***Правильно распределяйте нагрузку в течение недели***

Детский организм гораздо слабее взрослого. Если малыш посещает детский сад в течение всего дня, то выделите не более двух-трех дней в неделю для каких-либо дополнительных занятий. Пусть у ребенка будут дни, когда он сможет поиграть, побыть дома в привычной ему обстановке, помочь маме или папе, даже немного поскучать. Это время будет отдыхом для ребенка. Не стоит день за днем чередовать танцы, вокал, верховую езду и занятия с логопедом.

Конечно, ребенку могут нравиться все эти занятия. Но, признайтесь, мы почти всегда ждем от ребенка успехов на том поприще, которым он занимается? Вот и малыш будет стремиться к новым высотам, да и педагоги будут вкладываться в процесс. В результате — усталость и обратный эффект от занятий. Поэтому постарайтесь выбрать максимум 2 направления, которыми малышу хотелось бы заниматься.

И однозначно не стоит пробовать реализовать через ребенка свои детские мечты и желания (заниматься фигурным катанием, изучать китайский и т. д.).

### ***Следите за режимом дня и контролируйте сон***

Имея высокую нагрузку, ребенок должен высыпаться. Поможет в этом четкий режим дня, вечерние ритуалы, которые облегчат отход ко сну.

### ***Уделяйте внимание ребенку перед сном***

После насыщенного дня будет здорово побыть наедине с ребенком вечером хотя бы 15–20 минут: обсудить прошедший день, поговорить по душам. Возможно, в ходе такой беседы ребенок расскажет вам о том, о чем не хотел говорить в машине в переездах от одного кружка до другой секции.

### ***Внимательно относитесь к питанию***

Контролируйте рацион ребенка: питание должно быть сбалансированным и разнообразным. На столе ребенка во время каждого приема пищи должны находиться жиры, белки, углеводы, клетчатка. Сократите количество быстро усвояемых углеводов, сладкого. Качественное питание необходимо организму, чтобы правильно функционировать в условиях высоких нагрузок.

### ***Регулярно делайте чек-ап организму малыша***

Не забывайте посещать педиатра и других специалистов с профилактической целью. Высокие нагрузки могут отражаться на работе организма самым разным образом. Важно не пропустить тревожные звоночки и с вниманием относиться к жалобам ребенка.

Признайтесь: в эпоху, когда все стараются максимально «развить» своих детей, трудно не поддаться этому течению и не записать малыша на пару-тройку секций. Но ответьте себе на вопрос: для чего? У ребенка еще будет время освоить много интересных занятий. Сейчас его основная задача — расти, формироваться как личность и изучать то, что ему интересно, без особых трудностей.

**Источники:**

<https://thenewageparents.com/signs-that-your-kids-are-overworked-and-stressed/>  
<https://infinitylearn.com/surge/blog/general/is-your-youngster-overworked-heres-a-list-of-things-they-can-do-to-make-their-schedule-easier-2/>