

Одна из причин плохого поведения маленького ребенка – утомление.

Часто родители задаются вопросом: почему малыш начинает плохо себя вести?

Причин может быть несколько: возрастные кризисы (первого года, трех лет), перенесенная или начинающаяся болезнь, резкая смена стиля воспитания, сильный стресс. Но чаще причина изменения поведения ребенка проста – это усталость, утомление.

Если маленький ребенок часто утомляется, то его иммунитет ослабевает, изменяются психические реакции, и как следствие – малыш часто болеет. Избежать переутомления поможет соблюдение режима дня подходящего именно для вашего ребенка. Чтобы выработать такой личностно-ориентированный режим, нужно уметь прислушиваться к своему малышу, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т.д. Внимательной маме сделать это не сложно.

Признаки утомления, усталости:

- *Беспричинный плач, капризы.
- *Малыш начинает тереть глаза, зевать.
- *Сосет губу, палец или погремушку, теревит пуговицу.
- *Нарушается координация движений: ребенок начинает спотыкаться и падать, роняет игрушки, допускает ошибки в игре, например при складывании пирамидки, строении домика из кубиков и т.д.
- *Замедляются движения, появляется вялость.
- *Несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.д.
- *Чрезмерная активность, несвойственная малышу: бесцельно бегаёт, прыгает, толкается.

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

Наиболее частые причины утомления: чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение парка, цирка, большое количество гостей в доме), нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон или кормление), недостаточное пребывание на свежем воздухе, слишком жаркое и душное помещение, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует переутомление – болезненное состояние, которое требует медицинской помощи и может привести к проблемам развития (страхам, нервозности, тревожности, стоцкому нарушению аппетита и т.п.).

Особое внимание нужно уделять детям, у которых резко изменилась жизнь (начали посещать детский сад, переехали на новое место жительства, появился новый член семьи). Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям и появление утомляемости зависят от многих причин:

- *от возраста – чем младше ребенок, тем сложнее ему привыкать к изменившейся ситуации. Тем быстрее он устает;*
- *темперамента – дети-меланхолики и холерики устают быстрее, дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям;*
- *состояния здоровья – физически слабый, в том числе недавно переболевший или начинающий заболевать, легко возбудимый, ребенок утомляется быстрее;*
- *опыта пребывания в различных условиях – легче адаптироваться тем детям, которые часто общаются со сверстниками, ездят в гости к родственникам, знакомым, посещают общественные места (цирк, театр, магазин, парк и т.д.);*
- *контраста между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание) – чем больше отличий, тем труднее привыкнуть ребенку;*
- *разницы отношений к ребенку дома и в детском саду – если дома ребенку все разрешено, его всегда выслушивают. Уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, то проблемы с адаптацией неизбежны;*
- *умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.*

Об отсутствии утомления и переутомления у ребенка говорят 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 ребенку).

Чтобы Ваш ребенок избежал утомления, придерживайтесь следующих правил:

- * Соблюдайте режим дня.

- *Чаще гуляйте. Пусть прогулка будет ежедневной и длительной – 2 часа и более, в зависимости от погоды.
- *Регулярно проветривайте комнаты, где спит ребенок, играет.
- *Если ребенок еще совсем маленький (младенец), почаще меняйте его положения – переворачивайте на спинку, бочок, животик.
- *Предлагайте новые игрушки, игры (не обязательно покупать новые, уберите те игрушки, которыми ребенок уже давно не играет, а через какое-то время достаньте их).
- *Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон как можно дольше, но не заставляйте спать, если ребенок не хочет. Он может просто полежать тихо в кровати.
- *Не обрывайте резко занятие, интересное ребенку. Плавно готовьте его ко сну, прогулке, кормлению. Нужно заранее предупредить, что скоро ребенок будет кушать, пора заканчивать игру, затем дать время закончить, а потом вести мыть руки и т. д.
- *Чередуйте активные и спокойные занятия. Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а чередует их с подвижными играми.
- *Не заставляйте маленького ребенка долго ждать.
- *Разговаривайте и играйте с ребенком.
- *Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, просто гуляйте). Обязательно учитывайте индивидуальные особенности вашего ребенка.