

Переутомление школьников



Начало учебного года у школьников связано с повышенной умственной деятельностью, так как начинаются занятия в школе, кружки и секции. В данный период у ребенка наблюдаются первые симптомы переутомления: сонливость, вялость и апатия. Причинами могут быть: незрелость ребенка (когда ребенка рано отправляют учиться в школу), нарушение распорядка дня, загруженность ребенка дополнительными секциями и кружками. Важно уметь распознать первые симптомы переутомления у школьников, чтобы не допустить развитие неврозов у детей.

Симптомы переутомления у детей

1. У ребенка присутствует вялое, сонливое состояние, он ведет малоподвижный образ жизни.
2. У ребенка отсутствует желание учить уроки, выполнять домашнее задание, помогать родителям по дому, играть с друзьями.
3. У ребенка отмечается пониженный уровень внимания и время его концентрации на одном деле. У него проявляется симптом плохого запоминания и забывчивости, ему трудно порой вспомнить то, что ему рассказывали на уроке в школе.
4. Проявляются признаки раздражения на любые действия и слова, сказанные в адрес ребенка. В ответ сверстники и взрослые люди могут услышать грубые и обидные слова, которые на подсознательном уровне вырываются на фоне общей агрессивности. Раздражительное состояние граничит со слабым состоянием, которое начинает охватывать большую часть его времени. Это ведет к тому, что нервная система подорвана и ребенку требуется медицинская помощь.
5. Ребенку становится трудней учиться, он не может усваивать школьный материал в тех объемах, в которых учил его раньше.
6. Он все чаще не может уснуть, постоянно просыпается в ночное время суток из-за кошмарных сновидений. Зато в дневное время спит крепко и долго.
7. Изменение настроения и эмоционального состояния происходит довольно часто и резко. Оно колеблется от раздражительного настроения до внезапного плача и грусти.
8. Из-за того, что организм ребенка постоянно находится в состоянии переутомления, его иммунная система дает сбой, и он часто болеет. Болезни могут возникать самые различные от обычных простудных заболеваний и до обширных аллергических болезней.

Таким образом, самое главное постоянно обеспечить контроль за поведением ребенка. Тем самым это позволит во время определить наличие переутомляемости и уровень ее развития. В результате чего необходимо обратиться в медицинское учреждение за квалифицированной помощью и сдать все назначенные анализы.

Как снизить нагрузку?

Для того, чтобы ребенок перестал находиться в состоянии постоянного переутомления необходимо обеспечить ему снижение уровня нагрузки. Прежде всего, необходимо начать с эмоциональной нагрузки. Приходя домой, родителям необходимо не заводить разговоры о трудном рабочем дне и о том, как они устали.



Так как дети очень восприимчивы и перенимают на себя эмоциональную усталость родственников. Также не стоит ребенка ругать в грубой форме и довольно часто за его проступки и неуспеваемость в школе. Необходимо попытаться понять, что беспокоит его, поговорить с ним, провести беседу и разобрать проблему более детально.

Следующим этапом, является понижение уровня физического напряжения детского организма. Первоначально, необходимо выяснить, какое заболевание не дает нормально развиваться ребенку и переводит его состояние в стадию переутомления. Это может происходить из-за неправильно организованного режима и меню питания, а также из-за отсутствия в его рационе витаминных комплексов и продуктов. В связи с этим придется потрудиться и разработать оптимальное меню, которое будет способствовать укреплению общего эмоционального и физического состояния ребенка.

Также огромную роль в жизни детей играет оптимальное время нахождения на природе и свежем воздухе. Для этого необходимо пересмотреть режим дня ребенка и спланировать его таким образом, чтобы он чаще бывал на улице. Чтобы ему было интересно можно придумать для него игры на свежем воздухе.

Для того, чтобы у ребенка не происходило нарушение его сна, необходимо чтобы он укладывался спать до наступления 22:00. Это будет способствовать стабильному обменному процессу, а также в утреннее пробуждение ребенка будет сопровождать прилив бодрого и прекрасного настроения.



Как понять, сколько кружков — норма

Для того, чтобы ребенок был всесторонне развитым, и ни в чем не обделенным, родители пытаются вовлечь его во многие кружки и занятия. Получается, что помимо школьных занятий ребенок вместо отдыха спешит на остальные кружки и не имеет свободного времени. В связи с этим он погружается в состояние переутомленности. Многие родители не сразу замечают такое состояние ребенка, так как для них главное успеваемость на всех этих кружках.

Каких-либо определенных норм по назначению количества кружков для ребенка не существует. Каждый родитель при определении количества кружков должен исходить из способностей и возможностей ребенка, а также из его физиологических особенностей. Каждый ребенок индивидуален – кто-то может заниматься кружками и занятиями весь день, а какой-то ребенок с трудом осваивает школьные уроки. Самое главное после занятий в кружке следить за состоянием ребенка и расспрашивать о том, нравится ли ему его посещение и какие эмоции и знания ему это дает.

Всестороннее развитие ребенка очень важно для формирования его личности, но часто родители хотят вложить побольше знаний в свое чадо, ведь их за плечами не носить. Иногда психика ребенка не выдерживает эмоциональных и физических перегрузок и малыш начинает болеть. Задача родителей – относиться с умом ко всем этим занятиям, помнить, что помимо обучения, у детей должно быть время на отдых, игры, здоровый полноценный сон.

