

# Переутомление у детей.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются болезненные признаки), а затем случается переутомление - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, которое приводит к проблемам развития (страхи, нервозность, болезненность, требовательность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать детский сад, у которых резко изменилась жизнь (переезд на новое место, изменение рабочего часа семьи и т.д.). Длительность пребывания (адаптация) к новым условиям и возникновение 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 больше адаптируются к новым условиям.
- От состояния здоровья. Физически слабый, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим болеть.
- От наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, едят в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: церк, театр, магазин и т.д.).
- От контраста между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требовательность, 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, побудить, похвалить, успокоить.

