ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ?

Когда родители замечают, что ребёнок быстро устает, снижается активность или энергии хватает ненадолго — это вызывает беспокойство. Дети по природе своей подвижны и любознательны, поэтому усталость, появляющаяся слишком быстро или долгое время не проходящая, — сигнал, что организму или нервной системе требуется поддержка.

Как понять, что ребенок устал?

Есть несколько признаков, по которым можно определить, что ребенок устал. К ним относится:

- жалобы на отсутствие сил даже после сна и отдыха, ребёнок часто говорит «я устал», «не хочу», «не могу»;
- проблемы со сном. Ночью ребенок долго не может уснуть, а днем наблюдается сонливость. Сон становиться беспокойным. Ребенок часто просыпается, плачет во сне, разговаривает, а утром встает невыспавшимся;
- проблемы с аппетитом. Ребенок может почти не есть или, наоборот, переедать;
- проблемы со здоровьем. Ребенок жалуется на головные боли и слабость. Появляются частые простуды и обострения хронических заболеваний из-за ослабленного иммунитета;
- раздражительность, плаксивость, вспыльчивость или, наоборот, замкнутость и нежелание общаться;
- повышенная тревожность, панические реакции перед контрольными или выступлениями;
- снижение концентрации внимания и ухудшение памяти;
- падение успеваемости, трудности с усвоением нового материала.

Каковы причины усталости у детей?

Усталость у детей может появляться по самым разным причинам — от обычного переутомления до особенностей здоровья.

1. Режим дня, недостаток сна или плохой сон. Одна из самых частых причин. Даже небольшой недосып делает ребёнка более плаксивым, медлительным и быстро утомляемым. Организм просто не успевает восстановиться.

2. Повышенная нагрузка и переутомление. Слишком много кружков, занятий, информации и впечатлений. В таких случаях ребёнок быстро устает физически и эмоционально.

3. Недостаток движения. Если ребёнок мало гуляет, много сидит или проводит время за гаджетами, выносливость снижается, и усталость наступает быстрее.

4. Чрезмерная эмоциональная и психическая нагрузка — школьные занятия, проблемы в семье или с одноклассниками могут вызвать психологическую усталость.

5. Неполноценное питание. Если ребёнок ест нерегулярно, выбирает только сладкое, мало получает белка и сложных углеводов — это напрямую влияет на уровень энергии.

6. Дефицит витаминов и микроэлементов. Недостаток железа, витамина D, группы B, магния может приводить к слабости, снижению концентрации и быстрой утомляемости.

7. Перенесённые вирусы и сниженный иммунитет. После болезней дети могут уставать быстрее и продолжительнее обычного. Но если слабость сохраняется дольше нескольких недель, нужна оценка состояния здоровья.

Что делать, чтобы не допустить переутомления у ребенка?

Усталость — это серьезная проблема, требующая принятия неотложных мер. Мы предлагаем придерживаться следующих рекомендаций.

– Организуйте правильный режим дня с оптимальным количеством времени для отдыха и сна ребенка. Качественный сон — основа восстановления. Дошкольникам нужно спать 10-12 часов, школьникам — 9-11 часов. Важно ложиться и вставать в одно и то же время. За час до сна создавайте спокойную атмосферу: выключайте гаджеты, приглушайте свет, читайте книжки.

– Особое внимание уделите режиму питания. Часто дети отказываются от еды или, наоборот, постоянно просят сладкое. Регулярные приемы пищи помогают стабилизировать уровень сахара в крови и поддерживать энергию на ровном уровне. Не забывайте о питьевом режиме. Даже легкое обезвоживание может усиливать чувство усталости и снижать концентрацию внимания.

– Чередуйте умственные и физические нагрузки. После математики — прогулка, после гимнастики — спокойные игры дома. Это помогает мозгу переключаться и отдыхать. В дополнительных занятиях тоже лучше сделать перерыв. Если в начале года ребенок с удовольствием занимался футболом и еще несколькими видами активности, то в конце года такая нагрузка может быть чрезмерной.

– Добавьте в режим дня прогулки на свежем воздухе;

– Эмоционально поддерживайте своего ребенка. Уставший ребенок особенно нуждается в понимании и поддержке. Не ругайте за капризы и

плохое поведение. Лучше обнимите и скажите: «Я вижу, ты очень устал. Давай отдохнем вместе».

Если ситуация не улучшится, и у ребенка по-прежнему наблюдаются усталость, сонливость, нарушения поведения стоит обратиться за консультацией к специалистам, таким как педиатр, психолог или невролог. Они проведут необходимые исследования и предложат индивидуальный план лечения и восстановления.

В Службе консультативной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Коваленко Татьяна Васильевна