

*Консультация для родителей на тему:
«ЛЕГКО УТОМЛЯЕМЫЕ ДЕТИ»*

Подготовила педагог-психолог
Синникова О.Г.

Таких детей часто называют пассивными, ленивыми, болезненными. Но в этом очень мало правды, так как психика такого ребенка вовсе не расслаблена, а наоборот, перегружена, в ней идет колоссальная работа.

Быстрая физическая утомляемость – защита, способ перегруженной психики дать знак о потребности в уединении и отдыхе. Истощаемость – следствие бурных и непрерывных психических процессов, идущих, как правило, глубоко внутри. Для постороннего взгляда такой ребенок может казаться безучастным, неконтактным, погруженным в себя. Неожиданно он может расплакаться, обидеться, разозлиться даже на самого себя. У таких детей тонкая и чрезвычайно восприимчивая душевная организация.

Возможные причины быстрой утомляемости детей

1. Особенность темперамента, тип нервной системы.

У чувствительных, восприимчивых детей большое количество их психической энергии уходит на переработку всех сигналов из окружающего мира, многие из которых дети с другим типом нервной системы и другим темпераментом просто не способны воспринять и прочувствовать.

2. Общие требования и тем более сверх требования, которые предъявляют ребенку семья или коллектив.

У истощаемого ребенка уходят дополнительные силы на то, чтобы хоть как-то соответствовать предлагаемому темпу, скорости реагирования, уровню общения и другим требованиям, что вызывает еще большее истощение.

3. *Невыраженные чувства (сильный гнев, страх, стыд, обида)* могут также отнимать у ребенка много психических сил.

4. Проблема в семье.

Алкоголизм одного из родителей, непоследовательное поведение взрослых могут формировать в ребенке особую «сканирующую» психическую структуру, которая помогает ему «считывать» и предугадывать эмоции и поведение значимого взрослого. Это также в значительной мере перегружает психику ребенка, который пытается потом контролировать и всех окружающих его людей, что дается ему колоссальным напряжением всех психических функций.

5. Строгое наказание за ошибки.

При склонности таких детей к перфекционизму – стремление делать все как можно лучше – влекут за собой истощение при выполнении любой работы.

Важно знать, что:

Такие дети быстро переполняются впечатлениями и в результате могут перевозбудиться, начать капризничать. Они с трудом засыпают, если их вовремя не уложить спать. Следует по возможности создавать для них спокойную обстановку.

Такие дети, как правило, склонны переживать все в себе, редко выражают и проявляют свои чувства. Они много тревожатся, беспокоятся, пытаются быть хорошими, полезными, удобными. Им трудно делать что-то плохо, они очень стараются, но в силу своей истощаемости часто отстают от окружающих их сверстников и почти всегда не соответствуют ожиданиям родителей, что вызывает у них дополнительную волну переживаний.

Поддержка и отсутствие сверх ожиданий таким детям совершенно необходимы. Поскольку у них чаще всего занижена самооценка, то важно поменьше критиковать и оценивать такого ребенка – он и так является строгим судьей самому себе.

Такие дети предпочитают более взрослые занятия. Но им будут чрезвычайно полезны игры, в которых могла бы проявиться их детскость, беззаботность и спонтанность.

Как правило, такие дети имеют мало друзей, но они им очень нужны, поскольку с другом можно поделиться тем, что не расскажешь родителю, с другом можно поиграть, в процессе игры отдохнуть или выплеснуть какие-то накопившиеся чувства. Но не стоит настаивать, если ребенок в какой-то день по каким-то причинам не хочет ни с кем встречаться.

Таким детям очень полезны массаж, занятия с водой, тишина. Важно, чтобы ребенок как можно меньше был связан с транспортом, больше гулял, проводил время с домашними животными, если он к ним привязан.

Истощаемым детям всегда требуется больше времени на адаптацию в новых условиях, в новом коллективе. Если ребенок не готов к новой ситуации, он, скорее всего, заболит. Такие дети склонны к самым разнообразным психосоматическим заболеваниям.

Такой ребенок может бурно переживать события, кажущиеся взрослым незначительными. Важно принять всерьез и разделить переживания ребенка, это позволит ему воспринять происходящее событие с меньшими энергетическими потерями.