«Если ребенок часто устает»

Ребенок, живущий в XXI веке, с раннего возраста сталкивается с огромным информационным потоком, источниками которого чаще всего являются телевидение, интернет, детский сад, книги, родители и воспитатели. Безусловно, расширение кругозора, получение новых знаний положительно сказывается на интеллектуальном развитии ребенка. Однако длительное нахождение в насыщенной информационной среде может быть для него небезопасным. Почему? Интерес к компьютеру и телевизору может настолько поглотить ребенка, что он не будет ничего замечать вокруг. Эта опасность для многих родителей в настоящее время.

Для ребенка такая нагрузка непосильна! Резервы психики дошкольника еще очень малы, и поэтому вследствие перегрузок у него наступает утомление, которое в свою очередь влечет за собой все признаки плохого поведения: капризы, раздражительность, повышенную возбудимость и т. д.

Например, сегодня воскресенье, выпал мягкий мокрый снег, и самое время пойти лепить снежную бабу. Забыв про интернет и телевизор, мы с дочерью вначале взяли лопаты и расчистили дорожки, а потом на поляне слепили замечательную снежную красавицу, волосы которой были из веток и мха. Настроение после этого было прекрасное. Раскрасневшиеся и довольные, мы пришли домой.

В современном мире, когда требования к уровню образования и интеллектуальным возможностям детей постоянно возрастают, ребенок находится во власти наших родительских амбиций. Ребенок еще не начал ходить и говорить, а мы стремимся обучать его в группах раннего развития. Позже добавляется изучение иностранных языков, компьютера, хореография, бассейн и многое другое. Не удивительно, что в настоящее время подавляющее большинство детей не желают идти в школу. Их жизнь уже до школы была расписана по минутам, времени для игр и детского творчества не оставалось.

Появлению утомления способствуют не только интеллектуальные перегрузки, но и уменьшение продолжительности ночного сна, нарушение дневного сна, недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Для предупреждения переутомления необходимо наладить режим дня ребенка, полностью исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно организовать смену умственных занятий и отдыха, увеличить пребывание на свежем воздухе. Необходимо чередовать умственную работу с физическими упражнениями, после занятий предоставлять детям достаточно длительный отдых.

Частые утомления приводят к переутомлению и глубоким нарушениям поведения, поэтому важно вовремя распознать причины этого состояния и помочь ребенку.

Максимальная длительность работы на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, для детей 6 лет — 15 минут. Также важно знать, что зрительная система детей в период дошкольного возраста интенсивно совершенствуется. Поскольку именно занятия на компьютере вызывают наибольшее зрительное утомление, необходимо выполнять следующие упражнения:

«Метелки». Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет от 1 до 10—15.

«Далеко — близко». Дети свободно располагаются около окна. Ведущий называет сначала удаленный предмет, а через 2—3 секунды — близко расположенный. Повторить 6—8 раз.