

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ У ДЕТЕЙ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Немногие родители осведомлены о детском *переутомлении* в полной мере. Ведь принято считать, что **переутомиться** ребенок может только в школе. На самом деле, это миф и не более. Даже у младенцев может быть переутомление, и чтобы адекватно отреагировать на него, родители должны знать признаки этого опасного явления у детей.

Симптомы переутомления у ребенка

Здоровый ребенок, как правило, полон энергии, он с удовольствием играет, энергичен и активен. После определенного периода активности наступают часы покоя. Если же ребенок не успокаивается, это явный признак, что в организме малыша произошел какой-то сбой и наступает переутомление. Помимо этого, переутомление может сопровождаться и другими признаками:



- Повышение температуры тела.
- Потеря концентрации у ребенка, он не может сосредоточиться на чем-то одном.
- Нарушение привычного режима дня, возможно появление бессонницы, апатия, сонливость, снижение общей активности.
- Для маленьких детей характерен отказ от любого вида деятельности, которое требует усидчивости и концентрации, например, рисования или прослушивания сказок.
- Для дошкольников характерны такие признаки, как кривлянье старших, передразнивание, раздражительность.
- Подростки могут проявлять агрессию.
- Часто происходит смена настроения, эмоциональное состояние крайне не стабильное.
- В подростковом возрасте у девочек может наблюдаться сбой менструального цикла.

Причины переутомления у ребенка

Переутомление может возникать у ребенка в любом возрасте — в младенчестве, в дошкольном или школьном. В каждом возрасте причины данного явления могут быть свои:

- У детей *грудного возраста* переутомление может возникать из-за нарушения режима дня. Другим словами, по какой-то причине ребенок спит меньше, чем положено.
- У детей, которые ходят в *детский сад или школу*, чаще всего переутомление связано с высокими нагрузками. В этот период, как правило, ребенок меньше бывает на улице, меньше играет, меньше спит.
- У *подростков* причиной переутомления в большинстве случаев является гормональная перестройка.
- Во время переутомления иммунитет падает, что может привести к состоянию хронического переутомления.
- Одной из самых распространенных причин переутомления также является стресс у ребенка, к примеру, из-за неблагоприятной обстановки дома, из-за отсутствия физических нагрузок и так далее.

Как помочь ребенку справиться с переутомлением

Самой распространенной ошибкой родителей является уверенность, что переутомление лечится сном. К сожалению, переутомление-это слишком сложный процесс в организме, который невозможно остановить только полноценным отдыхом.

Когда ребенок слишком долго пребывает в состоянии переутомления, могут возникать различные побочные явления, такие как, неврозы бессонница, скачки артериального давления. И когда переутомление сопровождается повышением температуры тела, ребенку срочно нужен врач.

Лечится переутомление, прежде всего, стабилизацией эмоционального фона, созданием благоприятной атмосферы дома, рациональным питанием. Рацион ребенка должен быть богат овощами и фруктами, злаками, белками, которые легко усваиваются.

При переутомлении помогают ЛФК, массаж, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, адекватные физические нагрузки, прием витаминов. Кроме этого, ребенок должен спать в прохладной и хорошо проветренной комнате.