**Эмоциональная и умственная перегрузка ребенка**

**"Драмкружок, кружок по фото, а еще и петь охота..."**

Каждому родителю хочется, чтобы его ребенок был самым-самым: самым умным, самым спортивным и самым развитым во всех областях - эдакий маленький гений. Особо рьяные родители боятся опоздать и записывают свое чадо во все существующие кружки и секции. Но из-за такой загруженности на долю ребенка приходятся огромные нагрузки, а точнее перегрузки, - куда большие, чем в школе. И полноценного отдыха при таком режиме, конечно же, не получается. Вместо того, чтобы играть и гулять со сверстниками на свежем воздухе, ребенок n-ное количество часов проводит в шумных и душных помещениях. И в результате родительское тщеславие тешит мысль о том, что именно их ребенок раньше других научился читать, считать, писать, играть на фортепиано, прыгать с шестом и вышивать крестиком. А то, что ребенку все эти занятия, мягко говоря, не приносят никакого удовольствия, родители не замечают, или старательно делают вид, что не замечают. "Ничего страшного, - утешают себя родители. Пусть сейчас помучается, зато потом спасибо скажет". Это - одно из наиболее распространенных родительских заблуждений.

Дело в том, что одной из самых главных причин расстройства детской психики физиологи называют нехватку времени. И в результате от 20 до 40% учащихся начальных классов в той или иной степени страдают неврозами. В старших классах невротиками становятся уже 60-70% детей. В итоге к окончанию [**школы**](http://ratings.7ya.ru/schools/) количество детей с хроническими и комплексными заболеваниями возрастает в 3 раза; с нарушением зрения - в 5 раз; с желудочно-кишечными заболеваниями - более чем в 7 раз. Врачи-психиатры утверждают, что это связано, в первую очередь, с неправильно организованным отдыхом, а не со сложностью школьной программы. Кроме того, превышение допустимого уровня нагрузки, отсутствие полноценного отдыха, достаточной двигательной активности ведут к истощению нервной системы, переутомлению и ослаблению организма, снижению его сопротивляемости инфекциям.

Врачи-психиатры, специализирующиеся на лечении детских психических расстройств, утверждают, что детишки, которые находятся в клинике, бывают действительно умны не по годам. Они знают много такого, о чем каждый может лишь смутно догадываться. Но какова цена этих знаний! Поражает даже не страшный диагноз, который стоит в их истории болезни, а грустные глаза этих маленьких гениев. У пяти-восьмилетних детей взгляд умудренных опытом и уставших от жизни стариков. Они не реагируют на новые игрушки, на новые лица и не играют друг с другом. Они вообще ни по какому поводу не проявляют заинтересованности и, как плохо запрограммированные роботы, делают то, что говорят взрослые. Причем просьбу взрослых они слышат лишь после нескольких повторений, долго ее обдумывая, а потом машинально выполняя. Все это напоминает замедленные кадры из грустного кино. "Это все последствия излишней перезагруженности", - утверждает врач.

Что же получается: не заниматься с ребенком вообще - плохо, много заниматься - тоже плохо. Как же найти ту золотую середину, чтобы ребенок рос умным, здоровым и веселым?



**Все хорошо в меру**

Но тут возникает вполне логичный вопрос: "Как же определить эту меру?". Однозначного ответа дать невозможно. Все зависит от характера, темперамента и самое главное желаний ребенка. Поэтому постарайтесь трезво оценивать способности своего ребенка и не требуйте от него невозможного. Ведь плата за всестороннее развитие может оказаться слишком высокой.

Как говорил один из мудрецов "Ребенок - это не сосуд, который надо заполнить, а огонь, который надо зажечь". Задача родителей не заполнить ребенка знаниями по максимуму, а пробудить у него интерес к этим самым знаниям. А для этого знаний не должно быть слишком много. Это совершенно не означает, что заниматься ранним и всесторонним развитием ребенка вредно. У Глена Домана по этому поводу есть очень правильное замечание: "Нужно помнить, что дети больше всего любят учиться, даже больше, чем есть конфеты. Но учение - это игра, которую нужно прекращать, прежде чем ребенок устанет от нее. Главное, чтобы ребенок был недокормлен и вставал из-за стола знаний с ощущением постоянного голода, чтобы ему все время хотелось еще знаний".

Самый простой способ определить, что же лучше для вашего ребенка - лишний час поспать или бежать на очередную тренировку, - это повнимательнее присмотреться к нему. При этом присмотреться - вовсе не означает, что нужно идти на поводу всех без исключения детский желаний. Конечно же, нет. Просто организм маленького человека сам в состоянии регулировать, что ему лучше. Очень важно, как ребенок относится к дополнительным занятиям. Заниматься нужно и можно лишь до тех пор, пока ребенку интересно. Как только вы почувствуете, что кроха с трудом сидит на месте, зевает, прикрывает глаза и не может сосредоточиться на новой информации - это значит, что занятие слишком затянулось. У детей дошкольного возраста в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма переутомление развивается быстрее, нередко даже без особо активной деятельности. Речь идет именно о дополнительных занятиях, а не об обязательной школьной программе.

#### скачанные файлы.jpgПризнаки переутомления у детей

Прежде всего, необходимо разобраться, что же такое переутомление. В научной медицинской литературе можно найти такое определение: Переутомление это - физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности. Родители часто удивляются, от чего ребенок мог переутомиться. Он ведь только сидел и разглядывал картинки, а не кирпичи таскал. Не надо путать переутомление с физической усталостью. Переутомление, как правило, появляется при длительной нагрузке, неважно физической или умственной. Умственное переутомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания (трудностью сосредоточения), замедлением мышления и др. Физическое переутомление выражается в нарушении функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений. Кроме того, выделяют психическое (душевное) переутомление. У детей дошкольного возраста и младших школьников с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может привести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т. п. У более старших детей признаки психического переутомления наблюдаются при чрезмерных "душевных" волнениях и разного рода обязанностях.

Диагностировать переутомление у ребенка гораздо сложнее, чем у взрослого. Как правило, родители замечают, что здоровье их ребенка пошатнулось только тогда, когда уже срочно требуется помощь врачей. А ведь первые признаки переутомления появляются задолго до возникновения серьезных проблем. Вот несколько факторов, которые свидетельствуют о том, что вы слишком перегрузили ребенка.

**Нарушение сна**. Если ребенок часто ложится спать раньше положенного срока, но долго не может заснуть, если он просыпается среди ночи, вдруг начал говорить во сне или ложится спать днем (хотя уже давно отвык от дневного сна) - это говорит о том, что нервная система ребенка настолько перегружена, что даже во сне малыш не может расслабиться.

**Нарушение аппетита**. Аппетит может отклоняться от нормы как в одну, так и в другую сторону. Некоторые дети при переутомлении теряют аппетит. А другие, наоборот, начинают, есть за двоих - и то, и другое должно вас насторожить. При этом изменение аппетита может долгое время не сказываться на весе. Только при хроническом переутомлении ребенок резко худеет или наоборот стремительно набирает излишний вес.

**Частые болезни**. У ребенка часто болит голова, может подняться артериальное давление. Скачками давления от перегрузок особенно страдают девочки. При норме верхнего показателя в 80-100 мм рт. ст. у младших школьников от непосильной нагрузки давление может подняться до 110-120. Если ребенок без конца простужается - это тоже "звоночек". Не пора ли вам пересмотреть жизненные приоритеты - на первое место поставить не хорошее образование, а крепкое здоровье.

**Вредные привычки**. Ребенок начинает грызть ногти, ковырять в носу и т.д., хотя раньше ничего подобного не делал.

**Нарушение памяти**. Если ребенок постоянно что-то ищет (то карандаш, который лежит на столе, то ручку, которую он держит в руках, то тетрадку, которую сам только что убрал в портфель), это свидетельство того, что ребенок слишком перегружен. Перегруженный ребенок затрудняется выполнять манипуляции, которые раньше не вызывали сложностей. У дошкольников и младших школьников могут появиться запинки в речи.

**Большие физические усилия при малом КПД**. Утомленный ребенок действует менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Например, если до переутомления ребенок играл на фортепиано лишь движениями пальцев, то при истощении запасов организма у него постепенно включается в движение вся рука, а затем он начинает двигать еще и корпусом.

**Капризы, повышенная подвижность и (или) агрессивность**. У малышей основным симптомом ухудшения физического и психического здоровья являются капризы, на которые взрослые зачастую не обращают должного внимания. Дети младшего школьного возраста при переутомлении становятся чересчур подвижными, непоседливыми. А у старшеклассников умственные и психические перегрузки обычно проявляются излишней агрессивностью в поведении. Подвижность ребенка - защита от перегрузок. А грубость в подростковом возрасте - признак эмоционального дискомфорта. Вполне возможно, что ваше чадо все время огрызается просто потому, что от обилия обязанностей ничего не успевает.

**Уставший вид**. Нарушение работы нервной системы отражается на лице. Хотя у детей эта взаимосвязь проявляется значительно позже, чем у взрослых. Поэтому уставший вид - это не первый (как полагают многие), признак переутомления. Появление синяков под глазами, изменение цвета лица свидетельствует о том, что переутомление постепенно переходит в хроническую форму.

Многие родители не обращают внимания на первые признаки переутомления. Полагая, что польза от дополнительных занятий с лихвой покроет все побочные эффекты. Это наиболее распространенное заблуждение. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому переутомлению. А это уже довольно серьезный диагноз.

#### 

#### images.jpgИндивидуальность важнее всего

Чтобы избежать перечисленных выше проблем, необходимо правильно планировать дополнительные занятия. Не считайте, что вы обязаны использовать каждое мгновение, проведенное с вашим малышом, "с максимальной пользой". Если постоянно думать о том, что необходимо чем-то с ребенком заняться, то ваши отношения с ним неминуемо станут нездоровыми. Поймите, что моменты молчания или расслабления не менее благоприятны для общения, чем моменты напряженного внимания и сосредоточения.

У ребенка обязательно должно быть свободное время. Многие взрослые неправильно понимают определение "свободное". Так вот, это время свободное от всего: от сна, от выполнения домашних заданий, от тренировок, секций, всевозможных развивающих занятий, походов в цирк или театр и даже от приема пищи. Хотя бы один час в день (а по мнению педиатров и невропатологов, не меньше 3-х часов) обязательно нужно дать возможность своему ребенку просто ничего не делать. Для него такое безделье - самый лучший отдых. Кроме того, после такого отдыха работоспособность повышается, достигая даже более высокого уровня, чем в предшествующий работе период. Нецеленаправленный отдых быстрее восстанавливает работоспособность.

Занимаясь ускоренным развитием интеллекта, взрослые забывают о том, что у ребенка есть не только мозг, который надо тренировать, но еще сердце и душа, для которых в погоне за знанием просто не остается времени. Помните - каждый ребенок индивидуален. Он такой один, даже однояйцовые близнецы сильно отличаются друг от друга, не говоря уж о детишках, рожденных от разных родителей в разных условиях. А это значит, что каждый ребенок требует индивидуального подхода. Всевозможные методики раннего развития и советы знакомых следует воспринимать лишь как рекомендацию, а не как правила, которые следует выполнять с точностью до мелочей. Не оглядывайтесь на других. Всегда найдутся родители, которые сделают больше или меньше вас. Все это не имеет никакого значения. Постоянно оглядываться на то, что скажут и сделают другие, - далеко не лучший метод развития. Главное, чтобы вы и ваш ребенок получали удовольствие от дополнительных занятий. Тогда от полученных знаний будет одна польза и никакого вреда здоровью.

***Пусть в четыре года ребенок говорил и читал только на родном русском языке, пусть он многого не знает, пусть где-то есть более развитые детишки... Зато Вы точно будите знать, что Вам удалось не отбить у ребенка тягу к знаниям и не поплатиться детским здоровьем за весьма сомнительные успехи.***