

## Переутомление у детей. Способы преодоления усталости.

Ваш ребенок приходит домой измученным, у него появились трудности с засыпанием, темные круги под глазами и постоянная печаль. Что это, спросите вы. Ответ прост - ваш ребенок устал. Попросту говоря, переутомился.

*Дети, только начавшие ходить, не жалуются на усталость, подобно тому, как это делают восьмилетние, но они тоже устают. Разница заключается в том, что маленькие дети выражают свою усталость капризами и нытьем. После того, как вы исключили возможные физические причины утомляемости, попробуйте следующие рекомендации, направленные на то, чтобы ободрить детей и избавить их от усталости.*

**Накапливайте силы медленно.** Если ваш ребенок привыкший к относительно сидячему образу жизни, внезапно приобретет группу новых активных друзей, займется другим видом спорта или присоединится к другой группе детей, играющих более живо, вполне вероятно, что сначала он будет уставать. Объясните своему ребенку, что потребуется определенное время, чтобы набрать скорость. Скажите ему, чтобы он сначала не спешил, больше отдыхал, пока не привыкнет к новому образу активной жизни.

**Сбавьте скорость.** Более старшие дети могут уставать, просто потому, что они занимаются слишком многим. Если ваш ребенок принимает участие в играх после окончания занятий в школе почти каждый день плюс занимается спортом или является скаутом по выходным, вам придется сократить его занятия этим на одно или два.

**Прибавьте к этому время на "охлаждение".** Если ваш ребенок находится в школе или в детском саду весь день, это может оказаться длинным утомительным днем. Если можете, организуйте так, чтобы ваш ребенок время от времени проводил несколько часов после школы с другом или с одним из родителей, или с кем-то, кто присматривал бы за ним, вместо того, чтобы все время находиться в большой группе. Некоторые дети, независимо от возраста, получают немалую пользу от дневного сна. Если невозможно осуществить ни одно из вышеупомянутых предложений, предоставьте своему ребенку полчаса или час спокойного времени после его возвращения из школы или детского сада. Дайте ему что-нибудь перекусить в кухне, пока вы готовите ужин, или пусть он просто отдохнет у себя в комнате с книгой.

**Стремитесь к большему разнообразию.** С другой стороны, ребенок, увлекающийся разными делами и с большим количеством друзей, вполне возможно, совсем не испытывает усталости - просто ему скучно от однообразной рутины, повторяющейся каждый день. Попробуйте занять его еще чем-то, что по-настоящему может понравиться ребенку. Если ваш ребенок любит привлекать к себе внимание, например, вы можете заинтересовать его, включив в группу, занимающуюся исполнительскими видами искусства (театр, цирк и т. д.). Вы можете нарушить однообразие, попросив вашего ребенка помочь приготовить ужин, пойти вместе с ним в библиотеку, пригласить знакомого мальчика (или девочку) к себе домой, чтобы поиграть раз в неделю или вечером поиграть с ним в настольные игры, вместо того, чтобы смотреть телевизор.

Все педиатры признают, что для ребенка ненормально все время чувствовать себя усталым. Усталость может быть симптомом многих заболеваний, включая инфекции, абсцесс в зубе, грипп или простуду, хронически заложенный нос, аллергию, недостаточно активную щитовидную железу, анемию, паразитов, таких как острицы, или депрессию.

**Следите за проблемами, связанными со сном.** Если у вашего ребенка заметны вышеуказанные симптомы, продолжающиеся два или три месяца, вместе с понижением

энергии, обратитесь за профессиональным советом, предпочтительнее всего к детскому неврологу.

Наконец, излишняя усталость может быть также вызвана синдромом хронической утомляемости, болезнь чаще встречающаяся у взрослых. Если удалось исключить все остальные возможные причины, спросите своего врача, не страдает ли ваш ребенок от этого заболевания.

**Установите время, когда ребенок ложится спать.** Дети нуждаются в определенном времени, когда они должны ложиться спать, чтобы получить достаточный отдых. Чтобы избежать нарушения режима сна, отход ко сну во время выходных не должен отличаться больше, чем на час от будних дней. Дети в возрасте от 2 до 6 лет должны спать в среднем 12 часов, плюс дневной сон. От 6 до 9 лет - большинство детей нуждаются в 11 часах сна и к 12 годам - примерно 10 часов. Нужно учесть, однако, что дети бывают разные - некоторым нужно сна больше, другим - меньше.

**Готовьте хороший первый завтрак и второй.** Ребенок, который спешит к школе без завтрака или съев просто сладкую булочку, скорее всего к середине дня будет испытывать усталость. А те дети, которые обходятся без второго завтрака, будут испытывать упадок сил во второй половине дня. Если у вас нет времени приготовить хороший завтрак, дайте ребенку кукурузные хлопья без сахара, тосты, фрукты, йогурт или булочки (оладьи) из цельной муки. Если ваш ребенок не ест школьный завтрак, приготовьте ему и заверните домашний завтрак накануне или пусть он сделает это сам.

**Готовьте питательные закуски.** Лучше выбрать для этой цели фрукты или овощи. Некоторые дети постарше предпочитают охлажденную молодую морковь или брокколи.

**Обеспечьте побольше витаминов.** Лучший способ дать детям питательные вещества состоит в создании сбалансированной диеты, в которую входят по крайней мере пять видов фруктов и овощей ежедневно.

**Обсуждайте проблемы открыто.** Если вы подозреваете, что плохое самочувствие вашего ребенка является результатом ссоры с его лучшим другом, событий в школе или плохих отношений в семье, убедите его откровенно рассказать обо всем этом. Чтение вслух разных историй может помочь маленькому ребенку справиться с трудными проблемами, возникающими в его жизни. Например, истории, в которых говорится о возникновении дружбы, поступлении в новую школу или детский сад, или о том, как справиться с потерей, могут оказаться очень полезными.

**Будьте хорошим примером для него.** А может быть ваш ребенок просто повторяет ваше "Я так устал", или "Я совершенно выдохся"? Иногда усталости можно научиться. Если у ребенка усталая мать, усталый отец или усталые бабушка и дедушка, он может замкнуться на этом и подражать их поведению и симптомам. **Попытайтесь сами немного больше отдохнуть, если это возможно. И даже если вы почти всегда чувствуете себя усталым, попробуйте не жаловаться на это перед своим ребенком.**