Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Дюймовочка»

**Памятка для родителей на тему:**

**«Утомляемый, истощаемый ребёнок»**

Подготовила

Педагог-психолог Ожогина Л.Г.

2022г.

**Возможные причины быстрой утомляемости детей**

* **Особенность темперамента, тип нервно*й 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.
* ***Общие требования и тем более сверхтребования,*** 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.
* ***Невыраженные чувства*** (сильный гнев, страх, стыд, обида) могут также отнимать у ребенка много психических сил.
* ***Проблемы 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.
* ***Строгое наказание за ошибки*** при склонности таких детей к перфекционизму - стремлению делать все как можно лучше - влекут за собой истощение при выполнении любой работы.

**Родителям детей, склонных к утомлению и истощению, важно знать:**

* 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.
* Очень важно следить за режимом. Таким детям, как правило, требуется больше времени на сон и отдых. Они хорошо отдыхают в уединении, на природе, на свежем воздухе. Им совершенно необходимо добровольное одиночество и возможность иметь свою территорию.
* 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 сверхожиданий 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 полезен 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 заболеет. 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.
* Следует очень бережно относиться к такому ребенку, стараться не перегружать его.