

## УТОМЛЯЕМЫЙ, ИСТОЩАЕМЫЙ РЕБЕНОК



Таких детей часто называют пассивными, ленивыми, болезненными. Но в этом мало правды, потому что психика у такого ребенка вовсе не расслаблена, а наоборот, перегружена, в ней идет колоссальная работа. Быстрая физическая утомляемость – защита, способ перегруженной психики дать знак о потребности в уединении и отдыхе. Истощаемость – следствие бурных и непрерывных психических процессов, идущих, как правило, глубоко внутри. У таких детей очень тонкая и восприимчивая душевная организация.

### Причины повышенной утомляемости:

Это прежде всего особенности нервной системы и темперамента, кроме того, легко утомляются дети, ослабленные физически. У чувствительных, восприимчивых детей много энергии уходит на переработку сигналов из окружающего мира, многие из которых другие дети просто не воспринимают. Поэтому истощаемые дети легко переутомляются, могут часто болеть, им труднее справиться с нагрузками.

Усугубить состояние детей могут такие факторы, как высокие требования к ребенку, предъявляемые взрослыми; невыраженные чувства (сильный гнев, страх, стыд, обида); проблемы в семье – непоследовательное поведение взрослых, алкоголизм родителей и т.д.

### Родителям детей, склонных к утомляемости 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 одиночество и возможность иметь свою территорию.
- ✦ Им необходима поддержка и отсутствие сверхожиданий. Поскольку у такого ребенка занижена самооценка, важно меньше критиковать и оценивать его.
- ✦ Таким детям полезны массаж, занятия с водой, тишина.
- ✦ Такой ребенок может бурно переживать события, которые взрослым кажутся незначительными. Важно разделить переживания ребенка, это позволит ему воспринять происходящее с меньшими энергетическими потерями.
- ✦ Истощаемым детям всегда требуется больше времени на адаптацию в новых условиях.