

Рекомендации родителям по профилактике повышенной утомляемости у детей младшего школьного возраста



Быстро наступающее утомление можно рассматривать как фактор трудностей обучения. Любая сложная психическая деятельность осуществляется только при определенном уровне активации головного мозга. Недостаточный или неустойчивый уровень активации приводит к трудностям длительного поддержания внимания, снижению возможностей запоминания и колебаниям работоспособности человека.

У некоторых детей запас ресурсов для мозга низкий и при выполнении интеллектуальной деятельности быстро истощается. Это значит, что в течение первых 10-15 минут от начала урока ребенок работает более-менее хорошо, а потом почему-то начинает «считать ворон», не слышит обращений учителя, не записывает задание. Чаще всего такое поведение свидетельствует о том, что ребенок уже устал, и его нервная система требует отдыха и восстановления. Причем требование это порой настолько суровое, что трудно ему очень трудно противостоять.

Организм пытается защититься от нервных перегрузок. Вспомните, как вы сами справляетесь с утомлением, когда нет никакой возможности просто отдохнуть, поспать. Способ, с помощью которого восстанавливается работоспособность у детей, нервная система «выбирает» сама. Обычное «лекарство» в этой ситуации – самостимуляция. Ее можно осуществить, воздействуя на любую воспринимающую систему: зрение (ребенок отвлекся, смотрит в окно или рассматривает муху на стене), слух (разговаривает с соседом), осязание (чесется, ковыряет в носу), восприятие импульсов от положения тела (ерзает, крутится), вкус (жует жвачку или грызет карандаш). Иногда

самостимуляция имеет ритмический характер, например, раскачивание ногой.

Быстро наступающее утомление может проявиться как в виде вялости, слабости, потери интереса, чувства скуки, так и в виде гиперактивности. Беспокойный, вертлявый ребенок оправдывается перед мамой: «Я не занимался на уроке, потому что мне было скучно!».

Прямым последствием наступившего истощения ресурсов нервной системы может быть прекращение выполнения деятельности, в том числе, деятельности чтения или письма. Вроде бы начал читать то, что написано в учебнике, и «отправился» в страну «Фантазия». В некоторых случаях ребенок продолжает работать, но качественная сторона его работы постепенно ухудшается. При чтении и письме это проявляется в появлении и увеличении числа привычных ошибок, например, пропусков букв в диктанте, от начала к концу задания. Почерк у утомляемых детей обычно неаккуратный, неразборчивый.

Попытки утомленного ребенка произвольно повысить уровень своей активности обычно трактуются взрослыми как «неусидчивость» и «отвлекаемость». Однако, именно по этим проявлениям внимательный взрослый может определить, что ребенок уже устал. Еще один яркий «симптом» – зевота, часто свидетельствующая вовсе не о том, что ребенок не выспался. Этот «звоночек» звенит тогда, когда мозг начинает испытывать нехватку кислорода.

В случае обнаружения у ребенка признаков быстро наступающего утомления, важно определить его причину. От этого во многом зависит эффективность последующих коррекционных мероприятий.

Причины повышенной утомляемости можно условно разделить на два класса: связанные с внутренним состоянием организма ребенка и связанные с внешними воздействиями на организм.

Примеры «внешних» факторов: укороченная продолжительность сна (ребенок, обучающийся в начальной и средней школе, должен спать не менее 9 часов за ночь), перегрузка (ребенок проводит за интеллектуальными занятиями больше 6-8 часов в день) и другие виды несоответствия требований возрастным возможностям ребенка.

Примеры «внутренних» факторов: недостаточное кровоснабжение мозга, дефицит необходимых организму веществ (например, дефицит железа), состояния, ведущие к нарушению обмена веществ (например, снижение функции щитовидной железы – гипотиреоз), вялотекущие инфекции, состояния после травмы головы или тяжелой болезни. Когда речь идет о возможном влиянии «внутренних» факторов, необходима консультация врача с целью их выявления и устранения. Если причину

устранить – уровень активности постепенно восстановится и работоспособность повысится.

Некоторые немедикаментозные методы повышения работоспособности и профилактики повышенной утомляемости, которые можно предложить для родителей:

1. Занятия спортом, связанным с аэробной нагрузкой: плавание, коньки, лыжи, велосипед, спортивная ходьба, легкий бег на длинные дистанции, аэробика и др. Подобного рода упражнения способствуют улучшению кровообращения (в том числе, мозгового кровообращения), укрепляют сердечно-сосудистую систему. Специалисты рекомендуют заниматься подобными видами спорта регулярно, не реже трех раз в неделю. Улучшение мозгового кровообращения проявляется не только в повышении работоспособности, но и в улучшении сна, более стабильной эмоциональной регуляции, постепенном исчезновении головных болей (у тех, у кого они есть), а также в облегчении умственной деятельности.

2. Соблюдение режима интеллектуальной нагрузки. Занятия не должны быть длинными и, обязательно, должны перемежаться небольшими перерывами на отдых. Во время этих перерывов лучше всего немного подвигаться и что-нибудь съесть (например, яблоко или мандарин). Письменные занятия должны чередоваться с устными, а устные можно разрешить ребенку выполнять, перемещаясь по комнате. Для занятий в классе мы рекомендуем использовать конторку, чтобы уставшие от сидения ученики могли сменить позу и немного поработать стоя. Если нет конторки, то во время занятия в классе, утомленному ребенку можно разрешить пойти в конец класса и там немного подвигаться, не мешая остальным. Учите ребенка вовремя останавливаться, когда он устал. Если он не научится это делать, могут появиться срывы на фоне перегрузки, во время которых он не будет способен к продуктивному труду. Организм все равно возьмет свое, но никому при этом мало не покажется.

3. Соблюдение режима сна. Это – обязательное условие, если мы хотим, чтобы ребенок в течение дня чувствовал себя бодро и активно. Если ребенок плохо засыпает, спит беспокойно, храпит, у него отмечаются снохождение и сноговорение, он жалуется на страшные сны и тяжело встает по утрам, необходимо обратиться к врачу – невропатологу, сомнологу и даже отоларингологу, поскольку привычный храп и, идущее с ним рука об руку, кислородное голодание могут быть последствиями заболевания дыхательных путей.

4. Не нужно заставлять утомляемого ребенка переписывать работу с черновика на чистовик. Это истощит его еще больше и у него не хватит

сил на усвоение другого материала. Просто учите его проверять сделанную работу, находить и исправлять ошибки.

5. Следите за тем, чтобы ребенок правильно и полноценно питался. Истощаемые дети часто всему предпочитают сладкое и мучное. Это – быстрый способ доставки мозгу энергии, но отнюдь не самый здоровый. Подумайте об этом. Ребенок должен получать все необходимые организму витамины и микроэлементы. Без них нервная система не сможет правильно работать. Посоветуйтесь с врачом о том, какой комплекс витаминов и микроэлементов может лучше подойти вашему ребенку.

6. Легкий стимулирующий «массаж» может повысить работоспособность и улучшить поддержание внимания. Если ребенок выполняет домашнюю работу и рядом с ним есть взрослые, в перерыве между заданиями, когда ребенок устал, можно сделать ему «массаж» с помощью легких постукиваний кулачками по спине, рукам, ногам и даже голове. Ребенка при этом просят самостоятельно регулировать силу постукиваний, говорить, когда можно стучать сильнее, а когда послабее. При таком «массаже» нужно избегать области груди, паха, шеи и лица. Также могут подойти легкая щекотка или пощипывания (если, конечно, ребенок не возражает против такого способа стимуляции).

7. У многих детей есть проблемы со спиной, что усугубляет ситуацию. Им очень трудно долго сидеть на одном месте. Таким детям может помочь ортопедическая подушка на сиденье стула, разгружающая мышцы спины.

8. Очень важно контролировать своевременное поступление кислорода в помещение, в котором занимается ребенок. Лучше всего, если окно будет всегда немного приоткрыто.

Волобоева Н.Ю., Педагог-психолог ГБУ ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга