

## Утомляемый, истощаемый ребенок



Таких детей часто называют пассивными, ленивыми, болезненными. Но в этом очень мало правды, потому что психика такого ребенка вовсе не расслаблена, а наоборот, перегружена. Быстрая физическая утомляемость — защита, способ перегруженной психики дать знак о потребности в отдыхе. Истощаемость — следствие бурных и непрерывных психических процессов, идущих, как правило, глубоко внутри. Для постороннего взгляда такой ребенок может казаться безучастным, неконтактным, погруженным в себя. Но неожиданно он может расплакаться, обидеться, разозлиться на самого себя. У таких детей тонкая и чрезвычайно восприимчивая душевная организация.

В основном дети никогда не устают надолго, но если это происходит, надо прежде всего убедиться, что они ни чем не расстроены, не озабочены, отчего могло бы возникнуть это состояние. Надо также учитывать индивидуальность ребенка, поскольку есть дети, которые любят читать книги, а не гонять футбольный мяч весь день. Некоторые дети становятся апатичными, потому что им скучно. Другие, в основном неуклюжие дети, притворяются слишком усталыми, чтобы избежать игр, в которых может проявиться их неловкость, вызывающая насмешки друзей.

### **Возможные причины быстрой утомляемости детей**

**Особенность темперамента, тип нервной системы.** У чувствительных, восприимчивых детей большое количество их 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 или 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 стремлению делать все как можно лучше, влекут за собой истощение при выполнении любой работы.

#### **Родителям таких детей 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 создавать для них спокойную обстановку.

**Очень важно следить за режимом.** Таким детям обычно требуется больше времени на сон и отдых. Они хорошо отдыхают в уединении, на природе, на свежем воздухе. Им необходимо добровольное одиночество и возможность иметь свою территорию.

**Такие дети 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. Важно поменьше критиковать и оценивать такого ребенка — он и так является строгим судьей самому себе.

**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 полезны 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 разным психосоматическим заболеваниям.

**Такой ребенок может бурно переживать незначительные события.** Важно всерьез разделить переживания ребенка, это позволит ему воспринять происходящее событие с меньшими энергетическими потерями.

**Полезно завести дневник поведения ребенка.** Тогда Вы заметите, что сильная усталость ребенка регулярно сменяется периодами неумеренной активности.

**Нередко причиной повышенной усталости может быть простудное заболевание.** После перенесенной простуды ребенок может быть вялым, апатичным в течение десяти дней.

*Частая утомляемость ребенка считается нормальным явлением. В общем, дети устают ненадолго, но, если усталость длится более десяти дней или имеются другие симптомы, необходимо обратиться к врачу.*