

# 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, 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 справляться 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 — алкоголизм одного из родителей, непоследовательное поведение взрослых и т.п.

## 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 добровольное одиночество и возможность иметь свою территорию.
- Им необходимы поддержка и отсутствие сверхожиданий. Поскольку у такого ребенка, как правило, занижена самооценка, важно поменьше критиковать и оценивать его — он и так является строгим судьей сам себе.
- Таким детям очень полезны массаж, занятия с водой, тишина. Важно, чтобы ребенок как можно больше гулял, проводил время с домашними животными, если он к ним привязан.
- Такой ребенок может бурно переживать события, кажущиеся взрослым незначительными. Важно принять всерьез и разделить переживания ребенка, это позволит ему воспринять происходящее с меньшими энергетическими потерями.
- Истощаемым детям всегда требуется больше времени на адаптацию в новых условиях.



Информация об особенностях утомляемого ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

## 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, 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. 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.

### Возможные причины быстрой утомляемости детей

- **Особенность темперамента, тип нервной 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 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 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 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 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.

Удачи вам!