

detkityumen.ru

## Утомленные школой

Помощь утомляемому ребенку в школе необходима. Многие родители, видя, что ребенок умен и сообразителен, нагружают его довольно серьезными задачами, а он не тянет такой объем энергетически и мотивация к обучению в целом падает. Как понять, что проблемы в обучении именно из-за утомляемости и как помочь?

### Признаки

Утомляемый ребенок все может и умеет, если хочет. Обычно он хочет учиться и многое знает. Но **почти никогда не может выполнить работу идеально**. В его тетрадях множество помарок и неточностей, причем, в последних задачах, последних примерах, последних предложениях — это важный признак. Складывается ощущение, что к концу урока или рабочего дня ребенок словно «сдувается». Может долго сидеть за уроками, но ничего не сделает. Он как будто **существует в режиме экономии энергии**. Ему часто бывает скучно (любимое слово), почерк «плывет» на фоне усталости — могут появляться гигантские или, напротив, микроскопические буквы. Трудно удерживать статичную позу — постоянно сползает под стол, валится или дергается, трясет ногой, раскачивается, барабанит ручкой по столу. Заметны рассеянность, эмоциональная неустойчивость, трудности с запоминанием новой информации, заучиванием правил и стихов, колебание внимания и работоспособности.

### Причины

Корни всех этих проявлений — в нарушении работы систем мозга, которые отвечают за активацию и поддержание оптимального тонуса мозговой коры, за регуляцию сон-бодрствование. Если грубо сравнить мозг с компьютером, то можно сказать, что проблемы таких детей в источнике питания. Пока заряда хватает, внимание удерживается и работа выполняется адекватно. Но, увы, заряда хватает ненадолго и требуется постоянная подзарядка источника.

### Как помочь

#### Во-первых, обследуем

Почти всегда истощаемость нервной системы зависит от перинатального развития, родов, соматического здоровья. Все это нужно тщательно проверить и исследовать. Детальное медицинское обследование должно включать: электроэнцефалографию (ЭЭГ), эхоэнцефалографию (ЭхоЭГ), доплерографическое исследование сосудов головы и шеи. По результатам невролог может назначить корректирующую медикаментозную терапию, массаж, остеопатию и т.д.

#### Во-вторых, подзаряжаем мозг и оптимизируем отдых и нагрузку

Дыхательные практики и любая деятельность, связанная с дыханием: игра на флейте, занятия вокалом.

Массаж спины и шейно-воротниковой зоны — курсами и в домашнем режиме. Можно обучить ребенка приемам самомассажа биоактивных точек на ладонях, ушах, щеках, висках.

#### В-третьих, физическая активность

Йога, ушу, плавание. Обязательно ежедневно бывать на свежем воздухе.

Сокращаем пребывание в стенах школы до минимума и исключаем ВСЕ дополнительные кружки и занятия в классах, в том числе продлёнку.

Контрастный душ, ароматерапия, режим дня, полноценный сон. Утомляемому ребёнку важно высыпаться.

Независимо от обстоятельств он должен быть в постели не позже 9 часов вечера.

Ограничиваем время пользования гаджетами, сокращаем количество посещений общественных мест и время просмотра мультфильмов, особенно, перед сном.

## Как делать уроки

Занимаемся **с контролем по таймеру**, работаем на скорость, вводим в занятия игровую или соревновательную мотивацию. Обязательно переключение между произвольным и непроизвольным вниманием.

Работаем **без черновика** — исключаем переписывание и переделывание работы. Устанавливаем режим: отводим для уроков определенное время, перерывы между занятиями по 15 минут (не гаджеты, а побегать, попрыгать, съесть что-нибудь). Исключаем длительное сидение за уроками.

Переключаем **ритмично с одной деятельности на другую** в течение занятия: прослушивание информации, просмотр видеороликов, выполнение упражнений, выполнение опытов. Даём задания адекватной сложности. Они должны быть такими, чтобы ребёнок успешно выполнял, приложив некоторые усилия, возможно, с единичными ошибками. Слишком легкие и слишком трудные одинаково бесполезны.

Используем **эмоциональное подкрепление**, юмор, творчество, похвалу, создаём ситуации успеха.

Контролируем **смену позы в течение занятий** и ищем оптимальные варианты: работа за конторкой, работа на фитнес-мяче вместо стула. Вырабатываем **правильную осанку**, используем массажные стельки.

Итак, учёба утомляемого ребёнка должна быть организована таким образом, чтобы процесс был щадящим, здоровьесберегающим, а вот задачи вполне могут быть серьезными, по его способностям. Постепенно мозг созревает, и детям становится проще справляться с нагрузкой. Важно быть рядом, помогать и поддерживать.

автор Анна Высоцкая, по материалам сайта <http://semeynoe.com>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3663/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3663/)