

Утомление в подростковом возрасте: признаки, причины, профилактика.



Рекомендации родителям лицеистов

Утомление

- ▶ это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение функций организма и появление ощущения усталости.
- ▶ Утомление умственное: снижение памяти, внимания и других психофизических функций.
- ▶ Умственное утомление является наиболее вредным для организма, т.к. оно способно очень быстро переходить в стадию переутомления, которое имеет более длительный период восстановления и даже может привести к заболеваниям. Это происходит в результате того, что мозг человека способен длительное время работать с перегрузкой, не давая вовремя знать о своем утомлении, которое мы ощущаем лишь тогда, когда уже наступила фаза переутомления.

Важно понимать, что...

- ▶ Уровень силы нервной системы у подростков обоего пола ниже, чем у взрослых, а юноши всех возрастов отличаются от девушек более высокими показателями этого свойства. Повышение силы нервной системы до уровня взрослых у юношей происходит в 18 лет, а у девушек - в 19 лет.
- ▶ В 15-16 лет показатели подвижности у юношей и девушек одинаковы; начиная с 17 лет подвижность нервных процессов у мужчин существенно выше, чем у женщин.
- ▶ Подростки отличаются от взрослых и худшими показателями баланса нервных процессов, при этом показатели уравновешенности у юношей лучше, чем у девушек. У юношей всех возрастов прослеживается тенденция к преобладанию возбудительного процесса над тормозным; у девушек во всех возрастных периодах преобладает тормозной процесс, что вполне согласуется с отмеченной у них относительной слабостью нервной системы по возбуждению. Наилучшие показатели баланса нервных процессов у юношей отмечаются в 16 и 18 лет, у девушек - в 15 лет, наихудшие - у девушек 16-18 лет и у юношей 17 лет.

Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, облакачивание, поддержание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суевливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задают вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

Общие симптомы переутомления

- ▶ Человек не хочет спать в принципе
- ▶ Замедленная, слабовыраженная реакция в ответ на раздражители
- ▶ Краснота глаз
- ▶ «Помятость» лица (отечность, неровность)
- ▶ Нездоровый цвет кожи
- ▶ Приступы тошноты
- ▶ Беспричинная рвота
- ▶ Обмороки
- ▶ Общая нервозность
- ▶ Головная боль
- ▶ Апатия, вялость
- ▶ Невозможность сконцентрировать внимание, сосредоточиться на определенном действии
- ▶ Невозможность выполнить несколько действий
- ▶ Снижение рефлексов
- ▶ Усиленная потливость

Правила по профилактике переутомления

- ▶ Нагрузка должна быть не больше возможностей ребенка.
- ▶ Необходимо повышать умственные и физические возможности, соблюдая принципы здорового образа жизни.
- ▶ Для исключения перегрузок за счет учебной работы необходимо умело сочетать учебные занятия с занятиями физической культурой и спортом, научиться рационально использовать время, свободное от занятий, выходные дни.
- ▶ Активный отдых в природных условиях - лучшее средство от утомления, возникающего в период интенсивной учебной работы.

Чем может помочь родитель своему ребенку

- ▶ **Не требуйте лишнего.** Не стоит предъявлять к ребенку завышенных требований. Сколько бы ни занимался, если «программа» не заинтересует, то усвоить ее будет сложно. Не корите ребенка за отсутствие феноменальных успехов, ведь психоэмоциональная нагрузка от этого только возрастет. Предложите на выбор ребенку несколько путей самореализации: спорт, творчество, хобби.
- ▶ **Установите режим дня.** Умственные нагрузки можно облегчить, если соблюдать правильный распорядок дня. Режим дня нужен и в выходные дни, и в каникулы, чтобы потом легче было перестроиться на рабочий лад.
- ▶ **Укрепляйте иммунитет ребенка.** Посоветуйтесь с врачом на этот счет, так как существуют поливитаминные комплексы от нервного перенапряжения у детей. Помните: чтобы прийти в себя после болезни, включиться в работу, нужно не меньше двух недель.
- ▶ **Позаботьтесь об отдыхе.** От усталости помогает чередование умственных и физических нагрузок. Просидев час за учебниками, каждый нуждается в прогулке на свежем воздухе, активных играх и общении с друзьями, в активной физической деятельности.

- ▶ **Заварите чай.** После школы или перед сном заварите травяной чай, он оказывает расслабляющее действие, помогает эмоционально разрядиться. Особенно полезен при умственных перегрузках чай с мятой, мелиссой, валерианой и пустырником. Не принимайте лекарственные препараты без рекомендации врача!
- ▶ **Сделайте массаж.** Умственному переутомлению способствуют и проблемы с осанкой. Мышечный каркас еще не окреп, а от долгого сидения за столом в мышцах возникает напряжение, которое провоцирует головную боль. Расслабиться после учебного дня помогут мягкие массажные движения в области шейно-воротниковой зоны, волосистой части головы и мышц лица.
- ▶ **Проверьте зрение.** Нужно регулярно посещать офтальмолога, ведь причиной умственного переутомления могут быть и проблемы со зрением. Из-за того, что недостаточно четко видит окружающие предметы, он постоянно находится в напряжении и сильнее устает.
- ▶ **Помните о правильном питании.** Для нормальной работы головного мозга необходимо, чтобы питание было полноценным и разнообразным. Особенно полезны «для головы» молоко, творог, кефир, сыр, мясо, рыба, яйца, зелень, бобовые, грибы, орехи, семечки, бананы и морепродукты.
- ▶ **Массаж для извилин.** Массаж кончиков пальцев рук, лба и ушной раковины в течение одной минуты. Клипса на ухо: левополушарникам - на правое, и наоборот. Ставится на верхнюю часть уха на один час. Наиболее эффективны магнитные клипсы.

Ребенок находится в состоянии острого стресса, если мы видим...



Важно!

- ▶ У некоторых людей сильные эмоции могут проявляться немедленно, у других - через часы и даже дни. В частности, реакция откладывается, если человек отвечает за других людей, работает в режиме многозадачности, когда цена ошибки велика.
- ▶ В ситуации, когда ребенок находится в состоянии острого стресса важна эмоциональная поддержка. Это значит оставаться вместе с человеком в момент, когда у него не хватает сил даже на то, чтобы позаботиться о себе.
- ▶ Помните, чтобы быть источником поддержки для своего ребенка, нужно самому иметь на это ресурс - отслеживайте и свое состояние тоже, умейте восполнить свои силы!

*Желаем удачи, находиться
в ресурсе и просто
хорошего настроения!*



*С уважением к вам, педагог-психолог
Толькова Мария Сергеевна*