

Консультация для родителей «ДЕТСКАЯ УСТАЛОСТЬ»

Подготовила учитель-логопед Тумашова Т.А.
ГБОУ СОШ №14 СПДС «Радуга»

Современные дети, как сегодня шутят, «устали уже вчера». Они уставшие приходят в детские сады и школы, не умеют играть, удивляться, не хотят учиться, не любопытничают, часто жалуются на то, что им скучно и не интересно.

Статистика показывает, что сильно «помолодела» депрессия. Маленькие дети от 3 до 9 лет все чаще находятся в состоянии либо апатии, либо нервного перевозбуждения, отсюда капризы, скандалы, нервные срывы.



Что же происходит?

1. Переизбыток информации

Мозг современного ребёнка перерабатывает огромное количество разнообразной и по большей части пустой и ненужной информации. Если вдуматься, то в каждом кафе, торговом центре и даже в общественном транспорте, что-то звучит, мелькает быстрыми картинками с яркими цветами. И это не считая телефонов, планшетов, умных колонок и телевизора.

В сенсорные системы ребёнка буквально потоком льётся разнообразная реклама, какие-то искусственные диалоги из игр, пиксельные или утрировано реалистичные изображения. При этом страдает естественная подвижность и не востребована тактильная нагрузка.

В таком информационном мусоре, детский мозг не успевает обработать и селективировать информацию, что приводит к перевозбуждению нервной системы и снижению естественной мотивации на познание. При этом снижается произвольное внимание, но повышается излишняя хаотичная двигательная активность, появляется синдром гиперактивности с дефицитом внимания.

2. Переизбыток игрушек, вещей и предметов

Детское пространство очень часто перегружено разными роботами, куклами, цветным пластиком, мягкими игрушками, играми, которые зачастую стоят даже не распакованные.

Ребёнок не может выбрать из этого «изобилия», поскольку и так переизбыток информации (см. пункт 1), а здесь ещё и взаимодействовать нужно. В итоге дети не умеют играть и рисовать, не хотят учиться читать и слушать сказки, не берегут вещи и игрушки, не умеют и не хотят аккуратно и заботливо с ними обходиться.

3. Избыточное количество кружков и секций

Некоторые дети даже не помнят название секций, которые посещают. «Ну, я там прыгаю, делаю так (показывает движения), потом играю на пианино, а по выходным ещё пою» (ребёнок ходит на каратэ, плавание, в музыкальную школу и хор). В данном случае ребёнок вообще не отдаёт себе отчёт в том, чем занимается. Его привозят – увозят, а между этим он делает то, что от него требуется. В итоге никакого интереса и мотивации к занятиям от ребёнка, а только желание и запросы родителей.

Толку от таких занятий для ребёнка нет, а вот нагрузка на его психику колоссальная. Не удивительно, что у такого ребёнка нет сил и желания играть.

Все выше перечисленное НЕ способствует развитию воображения, снижает естественную потребность в новизне, а это правополушарная функция, обеспечивающая мотивацию на познание!

Что же делать? Есть ли выход? Есть! Это, прежде всего информационно-предметная диета!

1. Дозированная информация, ограничение времени проведения с гаджетами
2. «Живое» общение с ребёнком
3. Совместные игры и прогулки всей семьёй
4. Выбор секции по предпочтению ребёнка, похвала за успехи в ней
5. Распределение восприятия и внимания через разные анализаторы (не только зрительный, но и слуховой, тактильный и т.д)
6. Наличие 1-2 обязательных дел по дому, за которые ребёнок будет ответственным (уборка игрушек, полив цветов и пр.)
7. Чтение или слушание художественной литературы по возрасту, обсуждение прочитанного со взрослыми
8. Самостоятельность ребёнка в бытовой деятельности
9. Посещение музеев, парков, библиотек, экскурсий для расширения кругозора ребёнка, переключения внимания и развития интереса
10. Выходной всей семьёй без гаджетов! Демонстрация позитивного примера, как замечательно можно провести день в кругу семьи!