ОСТОРОЖНО!!! ПЕРЕГРУЗ!

В современном, динамично меняющемся обществе, жизнь человека невозможно представить без большого объема информации. Этот объем информации перегружает зачастую и взрослых, а как влияет современный мир на наших детей? За счет юного возраста ребенок не сможет сказать, что с ним и почебму это происходит, ведь стрессовый фактор не всегда под силу вовремя увидеть взрослому, что уж говорит ь о человечке чья нервная систебма только формируется.

Родители часто удивляются, от чего ребенок мог утомиться. Он ведь только сидел и разглядывал картинки, а не кирпичи таскал. Не надо путать переутомление с физической усталостью.

Переутомление, как правило, появляется при длительной нагрузке, неважно физической или умственной.

Умственное переутомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания (трудностью сосредоточения), замедлением мышления и др.

Физическое переутомление выражается в нарушении функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений.

Кроме того, выделяют **психическое (душевное) переутомление**. У детей дошкольного возраста с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может привести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т. п.

У детей, ка и у взрослых множество факторов влияющих на перегруз и стрессовый фактор. Одним из самых распространенных является – ***информационная зависимость***. Неконтролируемый многочасовой серфинг интернет пространства, просмотр телепередач, не носящих особо значимой смысловой нагрузки.

К перегрузкам у детей приводят воздействия внешней среды, которые ребенок не в состоянии переработать, пережить в связи с возрастом, с особенностями психофизического развития.

А также перегрузку вызывают чрезмерные, трудно выполнимые требования к ребенку.

Сильные эмоциональные переживания (как негативные, так и позитивные), переизбыток информации, длительные поездки, большое количество людей, требования, с которыми ребенку тяжело справляться, могут привести к перегрузкам детской нервной системы.

Новогодний праздник для малыша одного-двух лет может стать причиной перегрузки.

Для излишне подвижного, эмоционально возбудимого ребенка длительная автобусная экскурсия с группой может способствовать перегрузке нервной системы.

Ребенок становиться возбужденным, капризным. Устраивает истерики по малейшему поводу. Ему трудно справляться со своими эмоциями, удерживаться в рамках правил.

Также признаками перегрузки нервной системы могут быть:

тики
заикания
появление ночных кошмаров

энурезы
вспыльчивость и агрессивность
истерики, капризы
апатия
бессонница
излишняя подвижность в вечернее время (у младших дошкольников это может быть бег по кругу или «челночный» бег), при этом дети могут не реагировать на слова и просьбы взрослых
беспричинный, как бы «искусственный» смех не к месту.

Последствия информационной перегрузки.

Одним из самых серьезных последствий информационной перегрузки является долгосрочное отсутствие сна. В ситуации длительного отсутствия полноценного отдыха, психика, и вся нервная система не способны переключаться на другой режим, и даже может казаться, что во сне нет особой необходимости, т.к. организм находится в дееспособном состоянии. И в этом кроется большое заблуждение. Не получая должного количества времени на качественное восстановление, организм начинает тратить огромное количество внутреннего ресурса на поддержание жизнеспособности системы, что в свою очередь ведет к истощению.

Недостаток ресурса сказывается на самочувствии, а далее наступает момент, когда вся система «дает сбой».

Среди последствий информационной перегрузки выделяются:

- Повышена утомляемость;
- Агрессивность, быстрая возбудимость;
- Раздражительность;
- Замедление реакций всех психических свойств процессов;
- Обострение хронических заболеваний;
- Ухудшение работоспособности;
- Депрессивные состояния, отсутствие желания что-либо делать.

Как бороться с информационной перегрузкой?

- Грамотное планирование деятельности: градация приоритетов, расстановка задач по значимости выполнения, распределение объема выполняемой работы;
- Поочередное выполнение различных видов деятельности;
- При возникновении идеи, не связанной с текущей задачей, зафиксировать ее на бумаге, и продолжить работать над основной;
- Четкая фильтрация воспринимаемой информации. Не пытайтесь запомнить все, разделяйте информацию на главную и второстепенную;
- На время работы, без необходимости, не отвлекайтесь на электронные письма и социальные сети. Отвлечение на различного рода месенджеры требует высокой скорости переключаемости, что в последствии, влияет на качество выполняемой работы;
- Не забывайте о своевременном отдыхе и сне. Перерыв – это не потеря времени, а хорошая «перезагрузка» психики;
- Не засыпайте с включенным радио или телевизором. Во время сна не следует перегружать себя восприятием «фоновой» информации;
- Делать перерывы, «отключаться» от актуальной выполняемой деятельности.

В чем же причина перегрузок?

Давайте разбираться.

Для нормального функционирования нервной системы необходима энергия. Наша нервная система истощаема. Существуют особые структуры в головном мозге, которые

отвечают за регуляцию тонуса и бодрствования. Благодаря им мы можем чувствовать усталость, потребность в отдыхе.

Именно энергетический функциональный блок мозга участвует в формировании необходимых моделей поведения необходимых для саморегуляции типа «устал-замедлись отдохни» или «если что-то важное и интересное – соберись»

У маленьких детей эта система еще недостаточно развита, поэтому им трудно саморегулироваться. И система сразу даёт сбой при перегрузках.

У детей с функциональными нарушениями работы головного мозга и имеющих в анамнезе неблагоприятное течение внутриутробного развития, осложнения в родах, первого года жизни энергетическая система головного мозга работает неправильно.

Такие дети быстро истощаются, им требуется больше времени на восстановление.

А чрезмерные перегрузки энергетически истощаемых детей могут привести к плачевным результатам. Особенно страдают от перегрузок старшие дошкольники .

Если дошкольник часто болеет простудными заболеваниями, его общее физическое самочувствие снижено, есть вялость и апатия, он иногда отказывается идти в сад, утром трудно встает, а вечером трудно засыпает, не смотря на усталость, то возможно он уже жертва хронических перегрузок и если не принять меры, то состояние будет только ухудшаться.

Но из-за такой загруженности на долю ребенка приходятся огромные нагрузки, а точнее ***перегрузки***. И полноценного отдыха при таком режиме, конечно же, не получается. Вместо того, чтобы играть и гулять на свежем воздухе, ребенок много времени проводит в шумных и душных помещениях. И в результате родительское тщеславие тешит мысль о том, что именно их ребенок раньше других научился читать, считать, писать, играть на фортепиано, прыгать с шестом и вышивать крестиком. А то, что ребенку все эти занятия, мягко говоря, не приносят никакого удовольствия, родители не замечают, или старательно делают вид, что не замечают. "Ничего страшного, - утешают себя родители. Пусть сейчас помучается, зато потом спасибо скажет". Это - одно из наиболее распространенных родительских заблуждений.

Дело в том, что одной из самых главных причин расстройства детской психики физиологи называют нехватку времени. И в результате от 20 до 40% дети дошкольного возраста в той или иной степени страдают неврозами.

Врачи-психиатры утверждают, что это связано, в первую очередь, с неправильно организованным отдыхом, а не со сложностью образовательных программ.

Кроме того, превышение допустимого уровня нагрузки, отсутствие полноценного отдыха, достаточной двигательной активности ведут к истощению нервной системы, переутомлению и ослаблению организма, снижению его сопротивляемости инфекциям.

Соблюдение режима дня, ежедневные утренние гимнастики, дозирование физической и умственной нагрузки, информационный фильтр, все это способствует не только предотвращению перегрузки, но также, положительно влияет на сохранение психического и физического здоровья.

Как говорил один из мудрецов "***Ребенок - это не сосуд, который надо заполнить, а огонь, который надо зажечь".***

Наша задача и задача родителей не заполнить ребенка знаниями по максимуму, а пробудить у него интерес к этим самым знаниям.

А для этого знаний не должно быть слишком много. Это совершенно не означает, что заниматься ранним и всесторонним развитием ребенка вредно.