

Говорите телом и глазами. Подойдите ближе, опуститесь на уровень глаз ребёнка, возьмите его за руку. Ваше спокойное лицо и прикосновение скажут больше слов.

Давайте выход эмоциям через движение. Это лучший способ сбросить напряжение. Устройте бой подушками, побегайте наперегонки, потопайте ногами под ритмичную музыку, покричите в подушку.

Обеспечьте ресурсный контакт. 15–20 минут полного погружения в игру вместе с ребёнком (по его правилам!), объятия, массаж спины перед сном творят чудеса. Важно быть не наставником, а принимающим партнёром.

Главное правило: если вы видите признаки усталости — отмените развивающие занятия, кружки и походы в гости. Лучшее лекарство для истощённой нервной системы вашего ребёнка — это ваше спокойное присутствие, тишина и сон.

МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 486



Тихие сигналы тревоги.

Как распознать и помочь ребёнку
с нарушением слуха при переутомлении.

Подготовила: Бриславская Анна Александровна,
учитель-дефектолог

Екатеринбург,

2026 г.

Дети старшего дошкольного возраста с нарушениями слуха испытывают повышенную нагрузку, так как их мозг постоянно работает в усиленном режиме: не только обрабатывает информацию об окружающем мире, но и компенсирует слуховой дефицит через зрение, тактильные ощущения и чтение с губ собеседника. Переутомление у них наступает быстрее, чем у слышащих сверстников.

Тревожные признаки (на что обратить внимание)

1. Поведенческие изменения:

- Внезапная гиперактивность или, наоборот, апатия, вялость.
- Повышенная плаксивость, обидчивость по мелочам, агрессия.
- Отказ от привычных занятий, потеря интереса к играм.
- Навязчивые движения (грызёт ногти, теребит одежду, раскачивается).

2. Физиологические сигналы:

- Частые головные боли, жалобы на усталость.

- Нарушения сна (трудно засыпает, просыпается ночью, разговаривает во сне).

- Снижение аппетита или, напротив, бесконтрольное желание есть.

- Учащение простудных заболеваний из-за снижения иммунитета.

3. Специфические реакции, связанные со слухом:

- Ребёнок чаще обычного просит повторить.

- Начинает избегать общения, зрительного контакта.

- Прикрывает уши руками даже при комфортном уровне шума — это защитная реакция перегруженной нервной системы.

Как преодолеть стресс и переутомление

Снизьте сенсорную нагрузку. Организуйте дома «тихий час» без мультфильмов и гаджетов. Идеально — совместное молчаливое рисование, лепка или просто отдых в полумраке.

Введите предсказуемый ритуал дня. Чёткий режим даёт ребёнку чувство безопасности. Используйте визуальное расписание (картинки-подсказки последовательности действий), чтобы снизить тревожность перед неизвестностью.