

5 неочевидных причин детского переутомления

- Многозадачность мамы
- Регулярные нарушения или полное отсутствие режима. Даже если это происходит в пользу эмоционально положительных событий
- Сидячий образ жизни и отсутствие адекватной возрасту физической нагрузки



- Отсутствие мотивации к деятельности, которой ребёнок вынужден заниматься (кружки по выбору родителей, а не по желанию и т.д.)
- Гормональные сбои, в том числе в периоды возрастных кризисов

Переутомление имеет накопительный эффект и является стрессовым фактором для ребенка. Дети дошкольного возраста характеризуются крайне слабыми адаптивными механизмами и самостоятельно справляться со стрессом НЕ МОГУТ.