***Советы родителям «Как помочь ребёнку преодолеть осеннюю хандру»***

|  |
| --- |
| В межсезонье, когда иммунитет испытывает сильные удары внешней среды, организм страдает от недостатка тепла и солнца, а психика – от изменения привычного уклада жизни. Предлагаем вам несколько простых способов, которые помогут победить детскую хандру и создать хорошее настроение.  1. Будьте позитивны. Как известно, дети настроены на внутреннее состояние родителей лучше любого радио. Если мама обеспокоена, а папа нервничает, если дома напряжённая нервная обстановка, то и малыш будет расстраиваться и переживать. Это значит, что маме и папе в первую очередь нужно самим не хандрить и быть в хорошем настроении.  2. Много гуляйте. Движение прогоняет хандру и печаль. Для детей двигательная активность особенно важна: в младшем возрасте отдых от любого умственного труда или эмоциональной нагрузки происходит в движении, значит, чем больше малыш гуляет, бегает и прыгает, тем лучше он отдыхает. Кроме того, во время активной прогулки мозг ребёнка насыщается кислородом, все обменные процессы активизируются, он быстрее умнеет и лучше растёт.  3. Сон как лекарство. Нередко причиной плохого настроения и неважного самочувствия является недостаточное количество сна, ребёнок попросту не успевает отдохнуть, а при высокой детской утомляемости это приведёт к общему ослаблению организма. Помните, что дошкольнику обязательно нужен дневной сон; если не получается уложить малыша днём, значит, он должен заснуть пораньше вечером, чтобы проснуться полностью отдохнувшим..  4. Яркие краски жизни. Покупайте малышу яркую одежду. Психологи уверяют, что яркие насыщенные цвета стимулируют и повышают жизненный тонус. Возможно, темно-серый плащ и чёрный костюм – это очень стильно, но для хорошего самочувствия дошкольнику лучше подойдут ярко-жёлтый, красный, зеленый и любой другой цвет.  5. Свет в окошке и комнате. Одной из главных причин осенней депрессии маленьких и больших является недостаток солнечного света. К счастью, эту проблему можно отчасти компенсировать. Во-первых, следите за освещением в детской комнате, пусть по вечерам там горит яркий свет. Во-вторых, посоветуйтесь с детским врачом о необходимости принимать дополнительно препараты с витамином Д, который синтезируется в организме под действием солнечных лучей. В-третьих, бегите на прогулку при первом появлении солнечных лучей. Даже 15 минут прогулки на скупом осеннем солнышке – это очень полезно для организма малыша.  6. Тактильный контакт. Ещё одно прекрасное средство в борьбе с плохим настроением и осенним стрессом - это тактильный контакт с ребёнком. Малышу жизненно необходимы родительская ласка и любовь, выраженные в прикосновениях. Не забывайте обнимать ребёнка несколько раз в день, гладить его по голове, брать за руку, сажать на колени.  ***Материал подготовила Зорькина И.С.***  ***Источник:***  ***http://www.krokha.ru*** |