***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***  |