

## У ребенка осенняя хандра...

*С приходом осени ваш ребенок стал больше походить на медвежонка, который все время хочет спать? Утром его невозможно вытащить из постели, он чаще капризничает, жалуется на усталость, а настроение колеблется от плохого до очень плохого?*



Сезонное ухудшение настроения может случиться и у дошкольника. Осенняя хандра проявляется неустойчивым эмоциональным состоянием, это временное явление, связанное с наступлением сезонных изменений в природе. Хандра не является психическим заболеванием в отличие от депрессии. Причины развития осенней хандры вполне очевидны. Во-первых, изменение режима: летом, как правило, много отдыха, когда позволяется спать и гулять сколько угодно. У малышек летом чаще всего есть возможность больше времени проводить на улице, да и утренние походы в детский сад часто сменяются отдыхом у бабушки или отпуском с родителями. С приходом осени режим становится жестко регламентирован, а нагрузки резко возрастают. Из летнего ничегонеделанья ребенок сразу попадает в ситуацию, когда вслед за ранним подъемом его ждет трудный день. Во-вторых, сокращение светового дня, длинные темные вечера провоцируют выработку гормона сна, и любой человек в этой ситуации становится более сонливым, чем обычно. Постепенно переутомление нарастает, и настроение делается неустойчивым, состояние апатии сменяется приступами раздражительности или вспышками агрессии.

### Как же помочь ребенку пережить этот унылый период?

Прежде всего воздействуем на причины этого явления. Мало солнечного света из-за короткого светового дня? Значит, добавим **больше яркого искусственного света** в помещении и максимально используем возможность погулять днем, особенно если выдалась солнечная погода. **Выстраиваем режим дня** ребенка в соответствии с сезонными изменениями в природе. Ложиться спать нужно чуть раньше, чтобы было достаточно времени для полноценного отдыха. Наложите вето на позднее времяпровождение с гаджетами или просмотр видеороликов. Тусклое освещение от экрана телефона или монитора способствует усилению выработки белка TNF, вызывающего депрессивное состояние. Утром и вечером старайтесь, чтобы освещение было достаточно ярким, **купите для комнаты ребенка максимально яркие лампы.**



Психологам давно известно и о влиянии на настроение различных цветовых оттенков. Используя **цветотерапию**, можно даже повысить работоспособность и стабилизировать эмоциональное состояние. Постарайтесь использовать яркие солнечные цвета в оформлении детской комнаты и в одежде ребенка. Даже подростку могут понравиться яркие толстовки и кроссовки, а уж дошкольника точно обрадуют яркие резиновые сапожки и дождевик. Например, считается, что оранжевый цвет создает веселое настроение, чувство легкости и благополучия, придает уверенность в своих силах, уменьшает раздражительность, а красный – это цвет энергии. Одежда таких цветов не позволит ребенку печалиться.



Помните, еще древние говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», поэтому для поддержания хорошего эмоционального фона **необходимо заботиться о теле**. Про сон мы уже говорили. Теперь о питании. Осеннее время хорошо тем, что можно выбрать овощи и фрукты по вкусу даже самым привередливым детям. Чем больше овощей и фруктов разных цветов, тем больше в них разнообразных витаминов. Ну и разноцветный салатик или рагу выглядит весело и интересно.

Одним из чудодейственных способов снизить влияние стресса на организм является **физическая нагрузка**. Ведь в стрессовой ситуации наш организм готовится «бить или бежать», спасая свою жизнь. И именно осенью, когда нагрузки возрастают, а стрессовых ситуаций становится в разы больше (одна школа чего стоит), дети вместо того, чтобы двигаться больше, чаще всего страдают от гиподинамии. И речь не идет о занятиях большим спортом. Вполне достаточно длительных прогулок и подвижных игр на свежем воздухе.



Итак, режим, питание, физическая активность и больше яркого света – это, как говорится, "маст ту ду".

Что еще можно сделать для улучшения эмоционального состояния ребенка? Конечно, **обниматься**. Тактильный контакт важен для детей любого возраста, так что больше обнимайте и малышей, и подростков. С этим средством невозможно переборщить.

Еще один отличный способ, помогающий справиться с осенней хандрой, – с помощью ассоциаций связать осень с чем-то приятным и радостным. Для этого нужно наполнять свободное время специальными «осенними» занятиями. Это могут быть абсолютно любые занятия, единственным критерием которых будет взаимное удовольствие. Можно читать любимые книги или всем вместе смотреть старые комедии, завернувшись в плед. Можно шуршать листьями в парке и собирать из них букеты для осеннего декора квартиры. Можно вместе варить варенье или печь печенье и пироги с сезонными фруктами. Все зависит от возраста ребенка и вашей фантазии.

**В общем, осень – это повод проводить больше времени вместе с детьми.**

**И тогда никакая хандра им не страшна!**

<https://www.sb.by/articles/osenniyaya-khandra-u-rebenka-klinicheskiy-psikholog-rasskazala-kak-ee-poborot.html?ysclid=I75ulw16xc708859768>