

Как помочь ребенку справиться с осенней хандрой

Осень – это время, когда природа начинает засыпать, сбрасывать листья, и наша активность, хочешь, не хочешь, тоже снижается. Все меньше солнечных дней, бывают целые недели, когда льет дождь, и все вокруг серое. В эти дни наш организм не получает гормона серотонина, который выделяется при солнечном свете.

Так же тяжело и дошкольникам. Многие **родители** старались летом отправить своего **ребенка на природу**, на дачи с бабушками и дедушками, семьей отправлялись в отпуск. Малыши много бегали и прыгали и с радостью загорали под ласковым летним солнышком. Но наступил сентябрь и все «отпуска» закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут четкий режим дня и регулярные занятия со специалистами.

Поэтому многие маленькие дети, дети постарше (*да и взрослые*) **осенью** начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость.

И как же **справится с осенней хандрой у ребенка?**

1. Организуйте сон **ребенка**. При недостатке сна в организме накапливается усталость, которая начинает проявлять себя головной болью, раздражительностью, и в результате может наступить упадок сил. Поэтому необходим режим дня, чтобы **ребенок** раньше ложился и раньше вставал. Так его световой день будет дольше, и он больше будет получать «гормона счастья».
2. Сбалансируйте питание. Питание должно быть разнообразным и содержать все необходимые элементы, в том числе – витамины.
3. Занимайтесь спортом с **ребенком**. Начните делать зарядку всей семьей, это сплачивает и организует. Пример **родителей** – лучший способ мотивировать **ребенка**. Спортивные нагрузки улучшают приток крови к мозгу, что повышает нашу способность к сосредоточению, обучаемость и творческие возможности. Главное, тренировки должны быть систематическими.
4. Осень – время для ребенка обзавестись новым хобби. Продумайте, в зависимости от возраста, и предложите малышу разные варианты занятий. Уроки рисования, театральная студия, танцевальные группы, восточные единоборства – пусть чадо выберет что-то на свой вкус. Ребенку необходимо переключится.
5. Заполняйте свободное время. Больше ходите в театры, на концерты, в кино, на выставки, в зоопарки, музеи.
6. Придумывайте вместе сказки. Сказкотерапия – это отличный метод психологической коррекции и диагностики, чтобы понять, что беспокоит **ребенка**. Придумывая сказку, **ребенок** ставит себя на место главного героя и рано или поздно может поставить героя в ту ситуацию, которая его беспокоит. И вместе с **родителями найти выход**, разумеется.
7. Используйте яркие цвета в одежде. Ярко-желтый дождевик и зеленые резиновые сапоги поднимают настроение даже в самый дождливый день.

8. **Осень** – время чтобы прыгать по лужам. Если с детства приучать **ребенка** после дождя выходить на улицу и прыгать по лужам (в резиновых сапожках, разумеется, то **осень** навсегда будет ассоциироваться с весельем. Потом следует вернуться домой, укутаться в одеяло и вместе пить какао. Это могут быть самые теплые воспоминания детства!

Пусть ваша **осень** будет яркой!