

«Осеннее
настроение:
«почему ничего
не хочется»

В этом году природа подарила нам очень теплый сентябрь и почти целый октябрь с ясной погодой. Взрослые и дети ловят последние теплые деньки, чтобы вдоволь насладиться солнцем, казалось бы, все здорово, но, тем не менее, что-то не так – наше хорошее настроение куда-то испаряется, а вместо него появляется необоснованная раздражительность, вялость, немотивированная печаль, отсутствие интереса к вещам, из которых состоит ежедневная жизнь, нежелание чем-либо заниматься, бессонница или, наоборот, желание постоянно спать, нарушение концентрации, капризность, желание оградить себя от других людей, нарушение аппетита (от полного отсутствия, до желания постоянно есть)....

Поздравляем: У ВАС налицо признаки осенней депрессии! Это все касается не только нас, взрослых, но и наших детей, у которых иммунитет и адаптационные возможности намного ниже, чем у нас.

Что же такое «Осенняя депрессия»? Существует ли такой диагноз в медицине или любители похандрить придумали его себе сами, чтобы хоть как-то оправдать свою склонность к пессимизму?

Этот термин относительно новый, его придумал в 2005 году терапевт Джин Скалли. Это состояние характеризуется рядом психосоматических расстройств, которые возникают у людей по мере прихода осени и обычно сохраняются до первых месяцев зимы.

Так в чем же все - таки дело, почему люди так резко реагируют на смену времен года?

Все дело в том, что наш организм с наступлением осени перестраивается с летнего режима на зимний. А мы знаем, что организм человека приспособлен исключительно к жизнедеятельности в светлое время суток, а осенью световой день становится намного короче, и нам просто не хватает тепла и света. И для того чтобы стабилизировать работу всех систем его жизнедеятельности, организму нужно просто адаптироваться.

Думаете, у дошкольников не бывает осенней депрессии? Бывает, да еще и какая! Даже если ребенку нравится детский сад, возвращение после летних каникул – это всегда стресс (для одних легкий, для других – более сильный). Не всем бывает легко переключиться на новый режим жизни, а если это время пришлось на период похолодания и дождей, то «безболезненно» пережить «перестройку» детям часто бывает трудно.

Как же справиться с осенней хандрой у ребенка? Следуйте нашим подсказкам и у вас все получится:

- **Организируйте 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».

- **Сбалансируйте питание.** Питание должно быть разнообразным и содержать все необходимые элементы, в том числе – витамины.

- **Занимайся 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.

- **Придумайте новое хобби для ребенка.** В зависимости от возраста предложите малышу разные варианты занятий – пусть чадо выберет что-то на свой вкус. Ребенку необходимо переключиться.

- Больше **ходите в театры**, на концерты, в кино, на выставки, в зоопарки, музеи.

- **Используйте яркие цвета в одежде.** Ярко-желтый дождевик и зеленые резиновые сапожки поднимают настроение даже в самый дождливый день.

- **Осень – время чтобы прыгать по лужам.** Если с детства приучать ребенка после дождя выходить на улицу и прыгать по лужам (в резиновой обуви, разумеется!), то осень навсегда будет ассоциироваться с весельем. А по возвращении домой, укутываться в одеяло и вместе пить какао. Это могут быть самые теплые воспоминания детства!

Стоит помнить, что за видимой хандрой могут скрываться более серьезные вещи. Такие как сложные переживания ребенка: возможно, его кто-то обижает или дразнит в садике, либо он влюблен, либо у него не получается то, что для него очень важно.

Будь более внимательны к своему сыну или дочери, уделяйте внимание его чувствам, замечайте любые изменения его характера.

Осень унылая пора, но родительская забота, внимание, сопереживания, разговоры о важных для малыша вещах помогают пережить все трудности, с которым сталкивается ребенок.

И даже если не получится полностью и навсегда избавиться от приступов немотивированной грусти, то всегда есть шанс хоть немного улучшить свое состояние и состояние своего ребенка.

Статья в журнал
ДОУ № 21

⟨⟨⟩⟩