

# **Как помочь ребенку пережить «осеннюю хандру» и недостаток солнца**

## **Советы педагога-психолога для родителей**

### **Что такое «осенняя хандра» и почему она бывает у детей?**

Осенью дни становятся короче, солнце показывается всё реже, а небо всё чаще затянуто серыми тучами. Взрослые в такие дни чувствуют упадок сил, сонливость и апатию. Но многие не догадываются, что дети переживают это не меньше, а иногда и сильнее.

Причин несколько:

- Нехватка солнечного света. Солнце помогает организму вырабатывать серотонин — «гормон хорошего настроения» и витамин D. Когда света мало, настроение падает, а сил становится меньше.
- Смена режима. Летом было больше прогулок, свободы, движения. Осенью — детский сад, занятия, меньше времени на улице.
- Снижение физической активности. Холод и дождь загоняют детей в помещение, а движение — естественный источник радости и разрядки.
- Сезонные простуды. Частые болезни ослабляют организм и добавляют усталость.
- Эмоциональная атмосфера. Взрослые тоже хмурые, меньше улыбаются, больше устают — дети это чувствуют.

Важно понимать: осенняя хандра у ребенка — это не капризы и не лень. Это естественная реакция организма на изменение среды. И ей можно помочь.

### **Как распознать «осеннюю хандру» у ребенка**

Признаки, которые должны насторожить:

- Ребенок стал вялым, сонливым, трудно встает по утрам.
- Капризы без причины, слёзы по пустякам, раздражительность.
- Потеря интереса к любимым играм, игрушкам, занятиям.
- Ухудшение аппетита или, наоборот, «заедание» сладким.

- Нарушения сна: долго не может уснуть, часто просыпается.
- Жалобы на усталость , головную боль, «скучно».
- Отказ от общения со сверстниками, замкнутость.
- Снижение успехов в саду или на занятиях.

Если вы заметили несколько из этих признаков — это повод не паниковать, а помочь ребенку справиться .

### **Что делать: практические советы**

#### **☀ 1. Максимум света и солнца**

- Гуляйте каждый день , даже в пасмурную погоду. Свет важнее тепла: даже облачное небо дает в разы больше света, чем помещение.
- Ловите солнечные дни. Если выглянуло солнце — бросайте дела и идите на улицу. Даже 20–30 минут на солнце поднимают настроение.
- Сделайте дом светлее. Уберите плотные шторы, добавьте яркие лампы, включите свет утром, когда ребенок просыпается.
- Светотерапия. Если осень очень темная, можно использовать специальные лампы дневного света (по согласованию с врачом).
- Одевайтесь по погоде. Не кутайте — ребенку должно быть удобно и не холодно, чтобы гулять с удовольствием, а не терпеть.

#### **□ 2. Движение и активность**

- Активные прогулки. Бег, прыжки, игры с мячом, велосипед, самокат — всё, что заставляет двигаться.
- Домашние «разминки». Если на улице ливень — танцы, «полоса препятствий» из подушек, игры в «зверей».
- Спорт и секции. Бассейн, гимнастика, танцы — отличный способ и подвигаться, и получить положительные эмоции.
- Утренняя зарядка. 5–10 минут бодрости задают тон на весь день.

#### **□ 3. Питание и витамины**

- Больше ярких продуктов. Оранжевые, красные, желтые фрукты и овощи (морковь, тыква, апельсины, мандарины, яблоки) радуют глаз и насыщают витаминами.

- Витамин D. Осенью и зимой его часто не хватает. Проконсультируйтесь с педиатром о приеме витамина D в каплях.
- Омега-3. Жирная рыба, орехи, семена льна — поддерживают работу мозга и настроение.
- Теплые напитки. Какао, травяной чай, теплый компот — согревают и успокаивают.
- Меньше сладкого. Быстрые углеводы дают краткий подъем, а потом — резкий спад настроения и сил.

#### 4. Режим и сон

- Стабильный режим. Ложиться и вставать в одно и то же время — даже в выходные.
- Достаточный сон. Дошкольнику нужно 10–12 часов сна. Если ребенок не высыпается — всё остальное работает плохо.
- Ритуал перед сном. Теплая ванна, книга, спокойная музыка, объятия — помогают заснуть быстрее и крепче.
- Ограничьте экраны за час до сна. Синий свет гаджетов мешает выработке мелатонина — гормона сна.

#### 5. Эмоции и впечатления

- Создавайте «островки радости». Любимая игра, совместное творчество, поход в гости, маленький сюрприз — всё, что вызывает улыбку.
- Творчество. Рисование, лепка, аппликации — особенно с яркими красками — помогают выразить чувства и поднять настроение.
- Музыка. Веселая, ритмичная музыка дома, песни, танцы — простой и мощный антидепрессант.
- Обнимайте чаще. Физический контакт снижает уровень стресса и повышает чувство безопасности.
- Разговаривайте о чувствах. «Тебе грустно? Бывает. Давай вместе придумаем, что нас порадует». Не обесценивайте, а поддерживайте.

## □ 6. Игры и упражнения от «осенней хандры»

«Солнечный лучик». Закройте глаза и представьте, что солнечный лучик гладит по голове, плечам, рукам. Медленно, с удовольствием. 2–3 минуты.

«Цвет дня». Каждый день выбирайте «цвет настроения» (желтый, оранжевый, красный) и ищите его вокруг: в одежде, игрушках, продуктах. Это переключает внимание на хорошее.

«Копилка радостей». Заведите баночку или коробочку, куда каждый вечер складываете записочки с хорошими событиями дня. В трудный день можно перечитать.

«Дождик и солнышко». Игра: когда вы говорите «дождик» — ребенок прячется, «солнышко» — выходит и радуется. Весело и полезно для тела.

«Театр теней». Темные вечера — отличный повод для теневого театра. Это и творчество, и волшебство, и совместное время.

### **Чего делать НЕЛЬЗЯ**

#### □ Ругать за «лень» и «капризы»

«Хватит ныть», «Соберись», «Что ты как вареный» — эти фразы не помогают, а только усиливают чувство вины и отдаляют ребенка.

#### □ Заставлять через силу

Если ребенок устал и не хочет — не надо тащить его на прогулку с криками. Лучше предложить что-то легкое и приятное, а не «обязательное».

#### □ Игнорировать состояние

«Само пройдет» — не всегда работает. Если хандра затянулась, лучше помочь, чем ждать.

#### □ Закармливать сладким и гаджетами

Быстрый дофамин от конфет и мультиков не лечит причину, а только маскирует её и усугубляет спад.

#### □ Лишать общения и движения

«Сиди дома, на улице холодно» — наоборот, свежий воздух и движение жизненно необходимы.

#### □ Сравнивать с другими

«Вот Петя бодрый, а ты раскис» — это удар по самооценке и повод для ещё большего уныния.

### **Профилактика: как подготовиться к осени заранее**

1. Летом накопите «солнце». Больше гуляйте, бывайте на природе — запас витамина D и хороших воспоминаний поможет осенью.
2. Постепенно меняйте режим. С конца августа плавно переходите к «садовскому» расписанию.
3. Обустройте дом. Яркие подушки, гирлянды, рисунки на окнах — пусть пространство радует глаз.
4. Придумайте осенние традиции. Например, «пятничный поход за каштанами», «воскресный пирог с яблоками», «вечер сказок при свечах».
5. Следите за своим состоянием. Дети «зеркалят» настроение взрослых. Если вам тяжело — позаботьтесь и о себе тоже.

### **Когда стоит обратиться к специалисту?**

Осенняя хандра — явление временное и, как правило, проходит к концу ноября, когда организм адаптируется. Но обратитесь к психологу или педиатру, если:

- Подавленное состояние длится больше 3–4 недель и не улучшается.
- Ребенок отказывается от еды, теряет вес.
- Появляются тревожные высказывания: «я никому не нужен», «я плохой»,
- Нарушения сна становятся стойкими.
- Ребенок полностью отказывается от общения и любимых занятий.
- Есть частые жалобы на головную боль, боль в животе без медицинской причины.

Это не значит, что с ребенком «что-то не так». Это значит, что ему нужна дополнительная поддержка.

### **Главное, что нужно запомнить**

**Осенняя хандра — это не лень и не капризы. Это реакция организма на нехватку света, движения и радости.**

Ваша задача — не «заставить» ребенка быть бодрым, а создать условия, в которых его организм сам вспомнит, как это — радоваться. Свет, движение, тепло, общение, творчество и ваша любовь — лучшие «лекарства» от осенней грусти.

Осень — это не время уныния. Это время уютных пледов, теплых напитков, семейных вечеров и ожидания чуда. Помогите ребенку увидеть её красоту — и он переживёт её с радостью.