# Консультация для родителей

# «Как помочь ребёнку пережить период

# весенней усталости»

Весна-это время не только распускающихся цветов и свежего воздуха, время новых начинаниях вдохновения и возрождения. Но и время, когда обостряются хронические заболевания. Безусловно, "[**весеннему обострению**](https://www.maam.ru/obrazovanie/vesna-konsultacii)" подвержены не только взрослые люди, но и дети. Есть целая категория детей, чьё поведение резко меняется с наступлением весны. Они становятся чрезмерно капризными, эмоционально неуравновешенными, чересчур возбудимыми. Ребенок может внезапно начать драться или активно проявлять протестное поведение. Почему это происходит? Любые изменения для организма-это своеобразный стресс. К тому же, **переменчивая дождливая погода**, постоянная резкая смена температуры воздуха и атмосферного давления создают дополнительную стрессовую ситуацию для **ребёнка,** особенно для детей с нарушениями или ослабленным иммунитетом.

Что делать **родителям?** Запастись терпением и быть более снисходительными к **переменам**настроения у дошкольников. Важно понять, что дети только учатся выражать свои эмоции, им трудно описать и локализовать ощущения в собственном теле.

Чтобы **помочь ребёнку пережить период весенней усталости**, важно организовать его деятельность, разработать чёткий режим и распорядок дня. Наличие чётких, простых и понятных правил жизни и требований **помогает ребёнку** справиться со своей возбудимостью, так как снижает уровень его тревоги, и, следовательно, гипперактивности.

Так же нужно отметить важность профилактики эмоционального **перевозбуждения.** Обилие впечатлений приводит к истощению нервной системы, излишней нервозность и агрессивность **ребёнка.**Необходимо снизить интеллектуальные и физические нагрузки, избегать шумных мест с большим скоплением людей.

И помните! Не пытайтесь самостоятельно, без назначений давать **ребёнку** успокоительное препараты и травяные сборы с аналогичным эффектом. Любой неконтролируемый приём лекарств может не только усугубить ситуацию, но и нанести непоправимый вред здоровью **ребёнка**. Необходимость терапии может определить только врач!