Весна идет, весне дорогу или как влияет весна на детей?!

Солнышко на улице, пришло тепло, и день увеличился. Казалось бы как «весна» влияет на наших детей? Смену времен года, особенно приход весны, эмоционально переживает каждый человек. Но особенно это сказывается на детях. Детям, организм которых еще не сформирован, а поэтому впечатлительный, вдвое сложнее справиться с повышенной солнечной активностью.

Как же это проявляется?

У детей симптоматика зависит еще и от возраста. У дошкольников обычно изменяется поведение. Дети особенно со слабой неустойчивой нервной системой становятся подвижными, чересчур активными, драчливыми, неуправляемыми, в тоже время имеет место частая смена настроения, повышенная плаксивость.

Как помочь ребенку справиться с приходом весны?

Соблюдение режима дня и исключение переутомления. Весной необходимо внимательно следить, чтобы сын или дочь придерживались режима дня и не переутомлялись.

Помощь и поддержка со стороны родителей. Если ребёнок пришел из детского сада и хочет с вами поделиться своими переживаниями, обязательно выслушайте его сразу, не потом когда вы освободитесь, а сразу, иначе у ребенка будет накапливаться недовольство и может появиться злость и агрессивность. Ребенок должен чувствовать вашу заботу и любовь.

Правильное сбалансированное питание. Поможет избежать нервное перенапряжение правильное питание. Организм нуждается в витаминах. Нужно употреблять овсяную кашу, сыр, яйца, рис, молочные продукты, свинину, рыбу, капусту и бананы. Стоит давать детям препараты, в состав которых входит сбалансированный комплекс витаминов группы В и витамин С. Из минеральных веществ нужны магний, кальций и цинк.

Прогулка. Повышенная активность у детей требует выхода и будет лучше, если вы ребенком или он сам будет больше гулять.

Теплая ванна или приятный душ. Помогут снять лишнее напряжение в мышцах и успокоить нервную систему, лучше перед сном.

В крайнем случае при ярких проявлениях активности нужно обратится к специалистам за помощью, к неврологу, психологу.

Подготовила Беляева Т.А.