

**Консультация для родителей
«Весенний кризис у детей: почему
ребенок капризничает и как с этим
справиться?»**



Основные проявления весеннего кризиса у детей

С приходом весны многие **родители замечают**, что их дети становятся более беспокойными и **гиперактивными**. Это явление имеет научное объяснение и связано с естественными процессами в организме. Изменение светового дня влияет на выработку гормонов, регулирующих **активность и сон**, **повышение** температуры воздуха **активизирует обмен веществ**, а **весенний авитаминоз** может влиять на нервную систему.

У каждого ребёнка симптомы весеннего кризиса могут проявляться по-разному, но чаще всего родители сталкиваются с:

- частыми капризами и слезами без видимой причины;
- повышенной тревожностью и страхами;
- трудностями с засыпанием, ночными пробуждениями;
- сниженным аппетитом или, наоборот, повышенной потребностью в сладком;
- отказом выполнять привычные действия (например, чистить зубы, убирать игрушки);
- вспышками агрессии или раздражительности.



Причины весеннего кризиса у дошкольников

Весенние капризы у детей связаны с несколькими факторами:

Гормональные изменения

С наступлением весны в организме ребёнка меняется уровень гормонов, что влияет на его поведение. Повышенный уровень серотонина (гормона радости) делает ребёнка более активным, но его скачки могут приводить к перепадам настроения.

Изменение светового дня

Весной становится больше солнечного света, и организм начинает перестраиваться. Из-за этого ребёнку сложнее засыпать вовремя, он может просыпаться ночью и чувствовать усталость днём.

Весенний авитаминоз

После долгой зимы в организме ребёнка может не хватать витаминов, особенно группы В, С и D. Недостаток этих веществ влияет на нервную систему, вызывая повышенную раздражительность и утомляемость.

Погодные колебания

Весна — это резкие перепады температуры, чередование солнечных и пасмурных дней. Организм ребёнка адаптируется к изменениям, что также может вызывать повышенную капризность.

Адаптация к новым условиям

Весной у детей может меняться распорядок дня: больше прогулок, активных игр на свежем воздухе, подготовка к летним поездкам. Такое перестроение требует дополнительных сил, что может вызывать стресс.



Родители могут помочь своим детям справиться с повышенной активностью следующим образом :

- Организуйте режим дня с чётким временем подъёма и отхода ко сну, регулярными приёмами пищи и временем для **активных** игр и спокойных занятий.
- Обеспечьте физическую **активность**, включая утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе, посещение спортивной секции и игры на детской площадке.
- Создайте благоприятную атмосферу дома с минимумом громких звуков и яркого света, уютным местом для отдыха и спокойной музыкой.
- Совместно занимайтесь творчеством и используйте техники релаксации, такие как дыхательные упражнения и медитация.
- Обратите внимание на правильное питание, увеличьте потребление овощей и фруктов, продуктов, богатых магнием и витаминами, и ограничьте сладости и газированные напитки.

ВАЖНО!!!

Если **повышенная активность** длится более 2–3 недель, появляются признаки агрессии, серьёзные нарушения сна, **ребёнок** теряет интерес к любимым занятиям или заметно снижается успеваемость, рекомендуется обратиться к специалисту. Главное — быть терпеливым, проявлять понимание и оказывать необходимую **помощь вашему ребёнку в этот период.**

