**«Что такое весеннее обострение?»**

С наступлением весны меняется природа: ласковее светит солнышко, сугробы превращаются в озорные ручейки, день становится длиннее. Но, к сожалению, не только природа меняется с весной, меняются и некоторые детки.

Наверное, вы заметили, что есть категория детей, чье поведение резко  меняется с наступлением весны и осени. Они становятся чрезмерно капризными, эмоционально неуравновешенными, чересчур возбудимыми.  Ребенок может внезапно начать драться в школе, в детском саду или активно проявлять  протестное поведение. Даже если все описанные проявления были характерны для вашего сына или дочки и в другой сезон, то именно весной и осенью они проявляются с наибольшей интенсивностью.

Врачи говорят, что у таких детей началось «сезонное обострение». Оно  характерно для многих детей, но особо ярко сезонное обострение проявляется у тех детей, чья нервная система уязвима (например, у гиперактивных детей).

Что же делать с ребенком в период весеннего обострения? Ведь его поведение «сводит с ума» не только домашних или педагогов в детском саду, но и его самого?

Будем откровенны – волшебных способов успокоить разбушевавшегося ребенка не существует. Хотя в копилке каждого родителя найдутся хитрые методы, помогающие справиться с буйным нравом своего отпрыска, но эти действия лишь временно снимают поведенческие и эмоциональные симптомы. Реальность такова, что ребенку со слабой нервной системой нужен определенный образ жизни, соблюдать который необходимо не в периоды сезонного обострения, а пока у ребенка не сформируются естественные механизмы саморегуляции.

Организация и соблюдения определенного образа жизни зависит, прежде всего, от родителей, от их желания облегчить жизнь и помочь собственному ребенку.  В сети Internet, специализированных журналах можно найти много советов и рекомендаций, но мы бы хотели выделить наиболее существенные.

Прежде всего,  нужно помнить, что ребенок со слабой нервной системой нуждается в постоянном наблюдении врача невропатолога или детского психоневролога. Только врач прописывает лечебные процедуры и, при необходимости, назначает медикаментозное лечение. Самостоятельно давать успокоительные средства категорически запрещено, потому как даже безобидный травяной сбор может вызвать  у ребенка перевозбуждение. Более того, лекарственная терапия должна предшествовать весенне-осеннему сезону, поскольку многие лекарства имеют аккумуляционный эффект, то есть набирают лечебную силу с течением времени. Поэтому целесообразно проходить курс терапии в августе-сентябре, и январе-феврале.

Во-вторых, важно разработать четкий режим и распорядок дня. Пусть он будет гибким, но старайтесь строго придерживаться режима, не смотря на любые попытки со стороны ребенка его нарушить. Наличие четких, простых и понятных правил жизни  и требований помогает ребенку справляться со своей возбудимостью, так как снижает уровень его тревоги и, следовательно, эмоциональной возбужденности.

В третьих, помните, что все предъявляемые ребенку требования должны соответствовать его не возрастным, а личным особенностям. Подойдите к этому вопросу индивидуально. Например, кто-то из детей способен самостоятельно совершать мелкие покупки в магазине, а кто-то в этом возрасте не может одеться без помощи мамы. Все дети разные. Определив требования, не забывайте, что ребенку со слабой нервной системой сложно самостоятельно довести дело до конца. Очень быстро он сам научится лепить, красить, самостоятельно убирать игрушки, но если ваш сын или дочка просит помощи – помогите ему. Будьте рядом, напоминайте, что ему необходимо сделать, поддерживайте и ободряйте его, при необходимости сделайте задание вместе.

Кроме четких и понятных правил, которые соблюдаются всегда и при любых обстоятельствах, адекватных возможностям ребенка требований, следует иметь четкую родительскую позицию, согласованную между всеми членами семьи. Родительская позиция должна быть не противоречивой, последовательной и поддерживаться каждым членом семьи.  Не стоит добиваться идентичной родительской позиции, это не возможно, и даже вредно —  ребенку важно видеть разное к себе отношение. Пусть в семье будут разные подходы в воспитании ребенка, главное, чтобы они не противоречили друг другу.

Так же нужно отметить важность профилактики эмоционального перевозбуждения. Обилие эмоциональных впечатлений приводит к истончению сил нервной системы, к перевозбуждению, излишней нервозности и агрессивности ребенка. Чтобы предупредить  эмоциональное возбуждение нужно помнить:

* Необходимо снизить интеллектуальные и физические нагрузки. Командные и активные виды спорта вопреки сложившемуся мнению наоборот способствуют перевозбуждению ребенка. Повышенная интеллектуальная нагрузка приводит к переутомлению и, как следствие, к повышенной раздражительности.
* Яркие мультфильмы и компьютерные игры вредны для вашего ребенка! Не стоит уделять больше получаса в день телевизору и компьютеру. Лучше выберите что-то одно: сегодня любимый мультик, завтра игра на планшете.
* Следует избегать шумных мест с большим скоплением людей. Увы, но крупные супермаркеты, многолюдные кафе ребенку следует избегать. Дни рождения, театры, цирки и т.д. следует посещать исключительно в выходные дни, когда у ребенка останется возможность отдохнуть от полученных впечатлений.
* Помните, что школа – серьезная нагрузка для вашего ребенка, поэтому при возможности старайтесь устраивать ему среди недели дополнительный отдых, когда он может остаться дома и провести день в спокойной обстановке.

Старайтесь в семье устанавливать тесные эмоциональные связи. Проводите всей семье  больше времени за общими делами. Чаще бывайте на воздухе, играйте в совместные игры, читайте и обсуждайте прочитанное. Замечено, что в тех семьях, где между мамой и папой существует  несогласие и напряженность, дети проявляют повышенную нервозность и перевозбудимость. Помните любовь и согласие в семье – лучшая профилактика любых проблем вашего ребенка. В заключении статьи хотелось бы отметить,  что состояние вашего ребенка – это не приговор, это всего лишь образ жизни, который может способствовать укреплению семейных связей  и поможет вырасти вашему ребенку счастливым, успешным и уверенным в себе не смотря на погодные условия за окном.

Лечение и профилактика

В основном – это сочетание психофармакологических и психотерапевтических методов лечения. Лекарства назначаются только после полного осмотра ребёнка врачем и лишь при крайней необходимости, а терапия делится на основную и поддерживающую.

Для детей, которые уже прошли курс лечения важно предотвратить рецидив заболевания. Чтобы сделать это – необходимо просто следовать здравой логике.

1. **Во-первых, ребёнок нуждается в хорошем отдыхе и свободном времени.** Отсутствие времени на детские дела – верный залог рецидива заболевания.
2. **Во-вторых, полноценное питание.** Сегодня процветает индустрия витамин и БАДов, однако при богатом питании (мясо, овощи, фрукты, орехи и натуральные сладости – мёд, например) ребёнок не нуждается в дополнительных веществах. Психика детей ещё очень чувствительна к изменениям физиологических состояний.
3. **В-третьих, совместная и интересная ребёнку деятельность с родителями.** Чувство поддержки во взрослом откроет для ребёнка канал для выпуска негативных переживаний и состояний. Когда ребёнок может пожаловаться вам на вас – это замечательно, поскольку его психике не надо искать окольные пути выражения недовольства.



*Успехов Вам в воспитании детей!*

Подготовила: Попова Ирина Александровна