

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ

Осень – прекрасное время года, но для многих детей, как и для взрослых, оно может быть связано с некоторыми трудностями. Смена погоды, сокращение светового дня, начало учебного года после летних каникул – всё это может влиять на эмоциональное состояние ребёнка. Ваша поддержка и понимание играют ключевую роль в том, чтобы этот период прошёл для вашего малыша максимально комфортно.

### Создайте предсказуемый режим и уютное пространство

Осенью, особенно после каникул, важно восстановить или поддерживать чёткий режим дня. Это касается времени пробуждения, приёма пищи, занятий, прогулок и сна. Предсказуемость снижает тревожность и даёт ребёнку ощущение стабильности. Используйте приятные семейные ритуалы: совместное чтение перед сном, вечерние беседы, приготовление ужина вместе. Эти моменты создают ощущение близости и безопасности. Сделайте дом тёплым и уютным. Мягкий свет, пледы, вкусный чай, любимые игрушки, возможность заниматься творчеством – всё это помогает ребёнку чувствовать себя комфортно.

### Уделяйте внимание физической активности и здоровью

Несмотря на прохладную погоду, старайтесь гулять на свежем воздухе каждый день. Прогулки насыщают организм кислородом, улучшают настроение и помогают справиться с усталостью. Для общего самочувствия и иммунитета важно сбалансированное питание. Включайте в рацион ребёнка больше фруктов, овощей, зелени. Убедитесь, что ребёнок спит достаточное количество часов. Недостаток сна негативно сказывается на настроении и работоспособности. Помните о рекомендациях по соблюдению экранного времени.

### Разговаривайте, слушайте и поддерживайте

Регулярно интересуйтесь, как прошёл день у ребёнка, что его беспокоит, что радует. Рассказывайте о том, чем вы занимались в течение дня. Слушайте ребёнка внимательно, не перебивайте, проявляя искренний интерес. Даже если вам кажется, что его переживания незначительны, для него они могут быть очень важны. Не обесценивайте эмоции ребёнка. Фразы типа "не плачь", "это ерунда" могут заставить ребёнка почувствовать себя непонятым. Вместо этого скажите: "Я вижу, что ты расстроен/расстроена. Расскажи, что случилось?" Помогайте ребёнку находить слова, чтобы описать свои чувства. Можно использовать карточки с эмоциями, книги, игры.



## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ

Если вы замечаете у ребёнка повышенную утомляемость, раздражительность, снижение интереса к тому, что раньше нравилось, апатию, возможно, это проявление признаков переутомления.

В таких случаях особенно важны:

- о Увеличение времени, проведённого вместе
- о Больше внимания и позитивных эмоций
- о Активные игры и прогулки
- о Спокойная обстановка в доме
- о Позитивные разговоры



Поддерживайте позитивный взгляд на изменения. Помогите ребёнку увидеть красоту осени. Наблюдайте за изменениями в природе, рассказывайте об этом времени года. Собирайте природный материал: листья, каштаны, веточки, шишки – взаимодействие с природными объектами снижает напряжение, убирает лишнее напряжение из тела.

Поддержите ребенка в адаптации к новому учебному году. Интересуйтесь его жизнью в детском саду. Отмечайте его успехи, помогайте справляться с трудностями.

Составляйте совместные планы на ближайшее будущее: выходные, поездки, интересные события. Это создаёт позитивный настрой и ожидание приятного.

Проводите время за совместной деятельностью. Читайте вместе книги. Это не только развивает речь и воображение, но и даёт возможность обсудить прочитанное, понять переживания героев. Разнообразьте совместные игры, добавляя элементы, связанные с осенью. Это могут быть игры на развитие логики, памяти, внимания. Настольные игры сплачивают семью, создают позитивную атмосферу и укрепляют детско-родительские взаимоотношения.

Если изменения в поведении ребёнка кажутся вам серьёзными и продолжительными, не стесняйтесь обратиться за консультацией к специалистам: педиатру, неврологу, педагогу-психологу.

**Уважаемые родители, помните, что Вы – главный источник эмоциональной поддержки для вашего ребёнка. Ваше спокойствие, любовь и внимание помогут ему преодолеть любые трудности и насладиться всеми прелестями осеннего времени года.**