

Рекомендации подготовлены педагогом-психологом, медицинским психологом

ОКУ ЦППМСР Репринцевой Ангелиной Дмитриевной

СЕЗОННЫЕ ИСТЕРИКИ У ДЕТЕЙ? ЧТО ДЕЛАТЬ? ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Одними из самых частых жалоб на приеме у психолога в октябре-ноябре и феврале-марте являются: капризность, плач на ровном месте, эмоциональная неустойчивость, истерики.



Родители должны знать, что такое поведение объяснимо тем, что осенью световой день становится короче, количество мелатонина (гормон радости) сокращается. В ноябре происходит полный переход с «летнего режима» жизни. А ближе к весне происходит авитоминоз и истощение в организме, усталость.

Таким образом, сезонные истерики у детей обусловлены физиологическими причинами и недостаточной произвольной саморегуляцией.

Что могут сделать родители?

1. Режим! Подъем в одно и тоже время. Дети дошкольного и младшего школьного возраста ложатся спать не позднее 21:30, подростки – 22:00.
2. Больше прогулок на свежем воздухе. Таким образом головной мозг насыщается кислородом.
3. Для снятия напряжения и релаксации прекрасно подойдут пальчиковые краски в ванну или специальные мелки как арт-терапия в домашних условиях.
4. Прием витаминов по согласованию с лечащим врачом.
5. При необходимости консультация врача-невролога.

