

# Весенняя усталость у ребенка: что делать и чего не делать?



**Синаторова Алла Васильевна,**  
старшая медицинская сестра  
структурного подразделения  
«Детский сад «Родничок»

Синдром весенней усталости можно наблюдать практически у каждого ребенка. Чем помочь малышу?

## Причины

Синдром весенней усталости проявляется у дошкольников тревожным сном, вялостью, апатией, раздражительностью, плаксивостью, обидчивостью, капризами по любому поводу, склонностью к частым простудам и обострением хронических заболеваний (если они есть у малыша), ночными страхами, плохим аппетитом. Весной очень сложно разбудить утром малыша в детский сад, а вечером никак не успокоишь и спать не уложишь.

Весной все детки, особенно быстро растут, а организм после простуд, дефицита солнышка и витаминов не готов к активному вытяжению и смене сезона. Вот и наступает весенняя усталость

## Чего не делать?

Ребенок стал несговорчивым, непослушным, агрессивным или же ленивым и безразличным ко всему, как будто бы его подменили? Кажущаяся лень и повторные нарушения дисциплины свидетельствуют о том, что вашему чаду трудно контролировать свои собственные действия из-за утомления центральной нервной системы.

Не пускайте все на самотек - нервная система малыша балансирует между усталостью и неврозом. Не ругайте за промахи, не отправляйте в сад, если плохо себя чувствует, не запрещайте игры, пока не наведет порядок, не закармливайте шоколадом - его избыток снижает и так ослабленный иммунитет.

## Чем помочь?

Дошкольнику нужно спать не меньше 12 часов ночью и хотя бы час днем — это действительно важное средство от весенней усталости.

Побольше гуляйте на свежем воздухе, а „дозу” телевизора постарайтесь сократить до минимума. Прогулка на свежем воздухе равносильна эффекту от приема двойной дозы препарата, улучшающего обмен веществ в нервных клетках.

Давайте детские витамины, больше овощей и фруктов. Питание должно быть сбалансированным, богатым белками (мясо, рыба), стимулирующими работу мозга.