

Роль родителей в нейропсихологической коррекции

Итак, на что нужно обратить внимание родителям, чтобы нейропсихологическая коррекция дала положительный результат:

1. Режим дня. Необходимо составить и соблюдать определённый режим дня, которого следует придерживаться. Дело в том, что организм ребёнка привыкает к цикличности, и функционирует в нормальном спокойном режиме, без лишних энергетических и эмоциональных затрат, если еда, сон, учебные нагрузки и другие дела будут совершаться в определённое время. Например, если домашние уроки учить в одно и то же время, мозговая активность улучшается именно к этому времени, и мозгу требуется гораздо меньше усилий для усвоения знаний.

2. Еда. Для нормального функционирования нервной системы ребёнка его организм должен получать все необходимые витамины, аминокислоты, и другие микроэлементы из пищи. Следовательно, необходимо организовать сбалансированное питание, включающее мясо (любые виды), куриные или перепелиные яйца, морскую рыбу, молочные продукты, свежие и варёные овощи, фрукты. Они должны составлять основу недельного рациона. Очень полезны для мозга орехи (особенно грецкие), мёд. Выпечка и сладости в ограниченном количестве.

3. Сон. Сон является необходимым состоянием любого живого организма, во время которого он восстанавливает жизненную энергию. Во время сна не только замедляются все функции организма, за счёт чего он отдыхает, но и происходит его оздоровление. Недостаточный сон может быть причиной возникновения ряда неврологических, эндокринных, психических и других заболеваний. Потребность в продолжительности ночного сна у взрослых людей индивидуальна, но в среднем это 8-9 часов. У детей потребность во сне зависит от возраста. Приведём здесь нормы для детей от 4-х лет, с которыми мы начинаем работать:

* с 4 до 5 лет – 12 часов;

* с 5 до 8 лет – 11 часов;

* с 8 до 13 лет – 10 часов;

* с 13 до 18 лет – 9 часов;

* старше 18 лет нормы взрослого человека.

4. Физическая активность. Для нормального функционирования нервной системы мозг должен получать достаточно питания и кислорода. Это обеспечивается усиленным кровообращением во время физической активности (занятия спортом, танцами, подвижные игры...)

5. Свежий воздух. Воздух наших квартир содержит недостаточное количество кислорода, столь необходимого для нормальной работы мозга, поэтому ребёнку необходимо пребывать на свежем воздухе не менее 30 минут в день. Если погода не благоприятствует прогулкам, чаще проветривайте квартиру. Если есть возможность, спать лучше с открытым окном.

6. Компьютерные игры и телевизор. Современные дети «рождаются с планшетом в руках», поэтому трудно представить их без него. И, тем не менее, родителям необходимо ограничивать пребывание ребёнка за монитором до

* 1 часа в день в возрасте 4-7 лет;

* 1,5 часа в день в возрасте 7-12 лет;

* 2 часа в день в возрасте 12-16 лет.

Лучше, если это время разбито на несколько подходов. Необходимо также тщательно фильтровать просматриваемый контент: компьютерные игры и мультфильмы не должны содержать сцен ужасов, насилия, убийств, героев-монстров, порнографии (это касается и посещаемых сайтов в интернете).

7. Домашние упражнения. В качестве закрепления полученного эффекта на сессии нейропсихологической коррекции дома нужно ежедневно выполнять кинезиологические и арт-терапевтические упражнения. Кинезиологические упражнения, способствующие улучшению мозгового кровообращения, можно выполнять в любое время дня, лучше перед и между школьными домашними заданиями. Арт-терапевтические упражнения, способствующие снятию избыточного напряжения нервной системы, наиболее эффективны перед сном.

8. Единство требований в семье. Очень важно, чтобы родители предъявляли ребёнку единые требования относительно его поведения, выполнения режима дня и других вопросов воспитательного характера. Не должно быть такого, чтобы, например, папа разрешил то, что мама запретила. Это вносит хаос в картину мира ребёнка, заставляет его лавировать между родителями и их требованиями, подстраиваться под каждого из них, что вызывает перенапряжение его нервной системы. Если в семье несколько детей, старайтесь не допускать конкуренции между детьми, предъявляя к ним одинаковые требования.

9. Последовательность и целесообразность требований. Прежде, чем отказать ребёнку в его просьбе, подумайте, насколько оправдано ваше «нет». Если сегодня нельзя то, что вчера было можно, это является причиной капризов, слёз, с помощью которых ребёнок пытается манипулировать родителями, выпрашивая то, что хочет получить. Предъявляя ребёнку определённые требования, или отказывая ему в просьбе, старайтесь объяснить ему на доступном для него языке – почему и зачем вы это делаете.

10. Помощь и поддержка. Помните о том, что вашему ребёнку, как и любому человеку, приятно быть успешным. Если у него это не получается, значит, что-то мешает ему на пути к успеху. Помогайте ему и поддерживайте, повышая его самооценку и уверенность в себе, не сравнивая его ни с кем другим.