

Рекомендации для укрепления нервной системы

1. Соблюдайте режим дня.

Заранее вечером обговаривайте дневной распорядок.

2. Избегайте эмоциональной, интеллектуальной, физической перегрузки ребенка.

3. Дыхательные техники (Методика Стрельниковой). Медитации

4. Массаж всего тела, лица

5. Здоровый сон

Сон индивидуален, здоровому взрослому человеку нужно около 7-8 часов сна в сутки. Ребенку требуется от 8 до 11 часов сна в сутки в зависимости от возраста.

6. Питание и режим дня

Для правильной работы ЦНС требуются витамины, которые должны поступать внутрь с едой. Человеку необходимы витамины группы А, В, С, D, аминокислоты, микроэлементы, минералы. Но правильное питание не ограничивается только этим — требуется сбалансированный рацион:

- больше зелени;
- достаточная калорийность;
- овощи и фрукты, натуральные соки;
- нужное соотношение белков, жиров и углеводов.

На состояние нервной системы положительно влияют такие продукты, как речная и морская рыба, нежирное мясо, кисломолочные продукты, орехи, овощи и фрукты, зерновые культуры. В меню должно быть достаточно фосфора, кальция, железа и калия.

7. Прогулки

8. Ароматерапия (эфирные масла чайного дерева, ромашки, лаванды)

9. Физическая активность. Бассейн.

10. Работа с самооценкой

Как укрепить самооценку – основные правила

- Осознайте, что все дети уникальны, не пытайтесь навязывать свои идеи.
- Покажите свою любовь, даже если вам не нравится поведение малыша. Он должен знать, что может ошибаться: «Я поступил неправильно, но это не значит, что я плохой».
- Не требуйте вещей, которые маленький человек в силу развития еще не способен сделать – в пять лет малыш не может убрать комнату так же, как в 15-летнем возрасте.
- Не сравнивайте детей с братьями, сестрами, другими детьми. Это способствует конкурентному восприятию других, получению опыта из неудач.
- Если ребенок совершает ошибку, покажите ему, как можно сделать лучше: «Послушай, может быть, попробоваться по-другому?».
- Воспринимайте детей так же серьезно, как хотите, чтобы воспринимали вас. Слушайте их, показывайте понимание.
- Уважайте мнение ребенка, даже если оно не совпадает с вашей точкой зрения: «Я знаю, что ты думаешь по-другому. Как думаешь, сможем ли мы договориться, во сколько ты вернешься от друга/подруги?».
- Дайте малышу почувствовать себя комфортно, когда он потерпел неудачу («Ты сейчас разочарован»), поощряйте его продолжать усилия («Попробуешь еще раз? Может быть, получится лучше»).
- Не высмеивайте ребенка. Вы можете причинить ему боль.
- Подчеркивайте, что важно быть довольным собой, независимо от похвалы и восприятия окружающих людей.
- Создайте место, в котором будете регулярно рассказывать друг другу о проблемах. В этом месте каждый сможет высказать свою точку зрения.

11. Игры на укрепление Н.С.

3-5 игр в день ежедневно.

(см. сборник Нейрокоррекции)