10 ПРАВИЛ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА ОТ НЕЙРОПСИХОЛОГА

 Каждый нейрон в головном мозге в процессе своего развития должен установить максимальное для себя число синаптических связей, путей, контактов. Если этого не происходит, такой нейрон погибает. Требуется, чтобы установившийся синаптический контакт хотя бы один раз использовался для проведения нервного импульса. В таком случае, даже если он будет находится долгое время в спящем состоянии, то в жизни наступит момент, когда эта связь может пробудиться и использоваться в качестве компенсации похожих утраченных связей (при повреждениях мозга или в старости). Новые синаптические контакты прирастают в результате умственной деятельности, когда мозг ищет пути решения различных жизненных задач. С целью развития умственных способностей детей, необходимо учитывать следующие рекомендации нейропсихологов:

1. Как можно раньше начинайте привлекать своих детей к самой разнообразной деятельности! Мотивируйте их, чтобы это было в радость. И чем больше видов этих занятий, чем они радостней, тем благополучнее и здоровее будет ваш ребенок, тем яснее будет его голова в старости.

2. Активно знакомьте своего ребенка с окружающим миром, природой, физическими явлениями, задавая ему интересные вопросы!

3. Пусть он знакомится с другими детьми и людьми. Помогайте ему осознавать себя в социуме, находить и понимать свою полезность, цель жизни.

4. Увлекайте чтением книг, водите его в театры и кино, обсуждайте прочитанное и увиденное.

5. Привлекайте к разнообразной творческой деятельности. Это не только современные развивающие игры за столом, но и настоящая помощь в жизни: смастерить полезную вещь, что-нибудь пришить, склеить или покрасить. Главное, чтобы ребенок видел, что сделанное им приносит пользу!

6. Используйте разумные физические упражнения, не повреждающие тело. Прививайте навыки ловкости и координации в разных условиях. Подавайте пример собственной активностью.

7. Обязательно давайте ребенку время на "ничегонеделание". Это ему просто необходимо для сброса физического и психологического напряжения, раскладывания всей полученной информации "по полочкам", осознавания своих желаний и возможностей.

8. Прекратите нервно оберегать ребенка от всех несуществующих, выдуманных вами напастей: а вдруг заболеет, а вдруг упадет, а вдруг не справится... Поймите, ведь вы не ребенка оберегаете, а свою зону комфорта. А ребенка только ограничиваете в развитии и создаете ему унылую жизнь.

9. И помните, излишняя мыслительная деятельность без физического участия тела только вредит психологическому здоровью! Умерьте для маленького ребенка количество "развивашек", разбавьте их свободной двигательной активностью и физкультурой.

10. Разумно оберегайте ребенка от реальных опасностей - вредная еда, чрезмерное количество «мусорной» информации из интернета, нарушение режима собственных биоритмов, опасные для здоровья привычки и увлечения.

 Казалось бы, до банальности просто!
Но в свете знаний нейропсихологии ясно прослеживаются причины и последствия многих жизненных проблем и заболеваний.