Общие рекомендации, выполнение которых

поможет сократить период адаптации вашего ребёнка к детскому саду и школе

Посетите врача, проведите назначени исследования и настройтесь на регулярные курсы лечения. За единственный курс нервная система не восстановится, потребуется долговременное последовательное лечение. Обычно проводится 2-3 курса в год, и чаще в межсезонье, когда обостряются все заболевания и начинается, заканчивается учебный год.

Организуйте чёткий режим дня, соблюдайте его в выходные дни и каникулы. Это поможет стабильной и слаженной работе нервной иммунной и эндокринной систем. Если ребёнок не приучен ложиться спать в девять вечера, постепенно (!) переводите его на засыпание вовремя. Ни в коем случае не играйте в активные игры перед сном, что нередко случается, если папа или мама приходит с работы поздно. За полтора – два часа до сна выбирайте спокойные занятия: рисуйте, складывайте кубики, читайте. Не разрешайте ребёнку играть в компьютерные игры и смотреть телевизор, особенно в темноте (яркие вспышки и мелькание кадров истощают нервную систему). Крайне важно сохранить в режиме дня школьника с астеническим синдромом дневной сон: после отдыха он легко справится с домашним заданием.

Обязательно запишите сына или дочь в секцию или кружок, учитывайте при этом желание ребёнка (младший школьник в состоянии ответить на вопрос, чем он хочет заниматься в свободное время). Не слишком загружайте ребёнка в погоне за его прекрасным будущим, даже младшему школьнику нужно достаточно времени, чтобы

отдохнуть, поиграть, пообщаться с родителями. Будет очень хорошо, если выбранное занятие связано с физической активностью. Детям с гиперактивностью показаны бег, лыжи, плавание, теннис – те виды спорта, которые дают большие физические монотонные нагрузки и где соревнование с ровесником-партнёром не стоит на первом месте (как в борьбе, фехтовании).

Перед детьми с гиперактивностью нельзя ставить глобальные задачи, например, убрать комнату. Делите задание на маленькие этапы: попросите сначала убрать игрушки. После того как ребёнок выполнил задание, обязательно его похвалите! Гиперактивные дети на отрицательные формулировки не реагируют, так же как не понимают сути любого наказания, и обязательно найдут положительный момент даже в своём стоянии в углу.

Привлеките на свою сторону учителя. Объясните, что агрессия вашего гиперактивного ребёнка связана с особенностями его нервной системы, желанием быть первым. Пусть педагог позволит ему проявить свои интеллектуальные способности, даёт поручения, связанные с физическими нагрузками, хвалит за правильно выполненные задания.

Своё заключение о готовности ребёнка к школе помимо невролога дают психиатр, психолог и логопед. Психиатр при необходимости направляет на психолого-медико-педагогическую комиссию.

Комиссия даст рекомендации, по каким образовательным программам может заниматься ребёнок, но право выбора учебного заведения остаётся за родителями. И тут серьёзно подумайте: справится ли ваш ребёнок? Быть может, для его здоровья лучше пойти в обычную или коррекционную школу?

Журнал «Я – мама»