

ШКОЛЬНИК БЫСТРО УСТАЕТ? ЧТО ДЕЛАТЬ? ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Одной из самых частых жалоб на приеме у психолога является быстрая утомляемость, истощаемость детей младшего школьного возраста.

В 90% случаев причиной подобных жалоб является низкая нейродинамика, т.е. слабый уровень мозговой активности. При этом дети быстро истощаемы, т.е. быстро устают, имеют различные трудности с вниманием.

И очень важно: гиперактивные дети – это не показатель того, что у них много энергии, это чаще всего дети со слабостью нейродинамических процессов.

Дети с низкой нейродинамикой:

- очень долго сидят с домашним заданием без особого продвижения пока родители не сядут рядом;
- трудно встают по утрам в школу, еле собираются;
- спустя некоторое время после выполнения учебной деятельности начинают вертеться, крутиться, ерзать на стуле;
- не могут долго концентрировать свое внимание, «летают в облаках», легко отвлекаются на посторонние раздражители.

При этом **общий интеллектуальный уровень ребенка может соответствовать возрастным нормативам**. О таких детях говорят, что **ребёнок умный, но ленивый!**

Улучшить мозговую активность **мы можем с помощью общеукрепляющих процедур:**

- обязательные ежедневные прогулки минимум час-полтора. Таким образом головной мозг насыщается кислородом.;
- улучшение кровотока (например, массаж шейно-воротниковой зоны), и массаж всего тела;
- из спорта прекрасно подойдут бассейн или скалолазание (выберите что-то одно);
- качественный режим дня, где полноценный сон, с утра зарядка и правильное питание;

- пить воду маленькими глотками! Важно, чтобы ребенок пил именно по расписанию (например, каждые 15 минут 5-7 маленьких глотков), а не по требованию, чтобы это не превратилось в способ ухода от деятельности. Для этого можно включить воду в визуальное расписание, поставить песочные часы или будильник. Подробнее о важности воды Вы можете прочитать в буклете «**Почему важно пить воду?**».
- следите за ровной осанкой;
- если нет противопоказаний, во время выполнения умственной деятельности включите аромалампу с цитрусовым маслом;
- контрастный душ по утрам прекрасно активизирует работу нервной системы (нельзя делать на ночь);
- использование различных ортоковриков, полусфер через стопы будет также стимулировать работу нервной системы;
- через 15-20 минут после выполнения домашнего задания сделайте пятиминутный двигательный перерыв (не больше, так как потом может быть сложно вернуться в деятельность). Для двигательных упражнений отлично подойдет баскетбольное кольцо, джамперы и весь инвентарь, направленный на целенаправленную двигательную активность;
- если вы наблюдаете, что ребенок начинает утомляться, положите под ноги холодо-элементы. Таким образом вы повысите нейродинамику (элементы должны быть прохладными, а не холодными и ледяными);
- придерживайтесь температуры в комнате 22 градуса. В теплом помещении утомляемость наступает быстрее;
- проветривайте помещение;
- если ребенок дергает ногами под столом, положите под ноги любую круглую дощечку и попросите ребенка ее крутить стопами так, чтобы она осталась под ногами. Таким образом вы переведете нецеленаправленное действие в целенаправленное. Если ребенок хорошо справляется с одной дощечкой, положите 2 или 3;
- обязательно консультация врача-невролога и выполнение всех его рекомендаций.

Примеры игр и инвентаря для занятий



Джампер



Хладоэлементы



Баскетбольное кольцо



Тактильные дорожки



Нейроскакалка

Успехов Вам и продуктивных занятий!

