

Если Ваш ребенок быстро устает...

Успеваемость ребёнка и стремление его учиться во многом зависят от поведения родителей.

Прежде всего, позаботьтесь об **общем здоровье** ребенка. От этого непосредственным образом зависит поддержание определённого уровня работоспособности, необходимого для успешного обучения в школе. Если Ваш ребенок болен, наблюдайтесь у лечащего врача (педиатра, лор-врача, эндокринолога). Если Ваш ребёнок соматически здоров, обратитесь к неврологу или детскому психиатру и выполняйте их рекомендации. Повышенная утомляемость может являться следствием недостаточной зрелости мозговых структур. На фоне медикаментозного лечения Ваш труд и заботы будут более эффективны.

Важно поддерживать **здоровый образ жизни** (отдых, спорт, прогулки, полноценное питание, гибкое соблюдение режима дня):

- Обучение и развитие ребёнка должны быть согласованы с ритмом работы его мозга. Составьте вместе с ребёнком распорядок дня и следите за его выполнением: необходимо включить дневной сон (1,5-2 часа), приступать к выполнению домашнего задания после отдыха, непродолжительное время работать с компьютером и смотреть только детские передачи. При выполнении домашних заданий делайте перерывы, проветривайте в это время помещение. Читайте перед сном, так как последние события дня фиксируются эмоциональной памятью, и во сне человек находится под их впечатлением.
- Классическое средство для поддержания мозга глюкоза. В рационе должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Незаменимый В1: витамин памяти помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему (пророщенное зерно, отруби, бобовые, дрожжи, орехи, абрикосы, шиповник, свекла, морковь, редька).
- При выборе спортивных занятий следует избегать таких, где велика вероятность сотрясения мозга (каратэ, дзюдо, бокс и т.д.). Не следует перегружать ребенка занятиями в различных кружках и студиях, особенно таких, где значительны нагрузки на память, внимание и вероятно физическое переутомление, а также, если ребёнок от этих занятий особой радости не испытывает. Дополнительные занятия

танцами, спортом или рисованием должны помочь ребенку утвердиться, почувствовать себя успешным.

В семье необходимо **сохранять доброжелательную обстановку, проявлять терпение, заботу** и мягкое руководство деятельностью ребенка. Проявляйте разумность: не спрашивайте его, устал ли он, не показывайте свою жалость; дайте ему передохнуть, заняться другим полезным делом. Забота и правильная организация деятельности оптимизирует развитие ребёнка, предотвращает отклонения и осложнения при обучении.

Важно знать и помнить! Общей целью родителей и педагогов в воспитании и обучении детей является предупреждение отклонений в развитии. Профилактика нарушения, когда оно ещё явно не видно, - дело благодарное. Прогнозам часто не верят. А если вовремя принятые меры позволяют избежать осложнений, то часто появляется уверенность, что и без них развитие ребёнка протекало бы нормально. И, тем не менее, важно вовремя спрогнозировать будущие проблемы развития ребёнка и, опираясь на знания и опыт специалистов, делать всё, чтобы ребёнок чувствовал себя в школе комфортно.

Зубарева Н.Г., учитель-дефектолог ПМПК