

Консультация для родителей на тему: «Как беречь нервную систему ребенка»

Автор-составитель:
воспитатель Кузнецова О.Н.

Дошкольный возраст характеризуется активным темпом роста и развития всех органов, в том числе и нервной системы ребенка. В таком возрасте она пластична, гибка и легко ранима. Это обязывает взрослых бережного отношения к ребенку. Всем известно, что нервные клетки разрушаясь не восстанавливаются. У детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Налаженный и отрегулированный ритм жизни положительно влияет на эти процессы. Для стабильного развития нервной системы необходим правильный режим. Мы поговорим не о значении режима сна, питания, закаливания, а рассмотрим условия развития и роста ребенка.

Огромную роль для бережного отношения к нервной системе играет спокойная обстановка в семье, но не каждый об этом знает и помнит. Чтобы ребенок рос спокойным, большое значение имеют предоставленные ему возможности играть и заниматься в специально отведенном для него уголке, а также режим тишины, устраняющий все раздражающие громкие звуки (радио, телевизор, магнитофон).

Главное, доброжелательные отношения между членами семьи. Ребенок приходит из детского сада утомленный, и любой раздражитель действует на него особенно сильно, так как это конец дня.

Нет необходимости доказывать, как глубоко влияют на детей скандалы в семье, неуважительное отношение, покрикивание, резкость в обращении друг к другу старших. Повышенный тон выводит малыша из равновесия. Ребенок, находясь в атмосфере конфликтов начинает чаще нервничать, покрикивать, разговаривать с окружающими заимствованным от близких тоном.

Огромную роль в охране нервной системы детей играют установленные между взрослым и малышом отношения. В ребенке надо уметь видеть человека и обходиться с ним справедливо, в этом случае он обретает уверенность, защищенность, что приводит к уравновешенности нервных процессов.

Нередко к нервозности приводят частые запреты: «не бегай, не топай, не бери и т.д.».

Это «не» угнетает ребенка. В этом возрасте энергия их ищет выхода. Ребенку надо давать возможность «разряжаться», таким образом, он будет получать нервную разгрузку.

Вседозволенность тоже может навредить. Дети привыкают к расхолаживанию в дисциплине. Строгость приводит к уравновешенности, но всему должна быть мера.

Требования к ребенку должны быть едины у обоих родителей, тон обращения спокойным и приветливым.

Постоянный шум приводит к быстрому утомлению, ухудшению памяти, снижению внимания, повышенной раздражительности. Ребенок, привыкая к высоким раздражителям, перестает реагировать на спокойный тон и сам начинает говорить

громко. Вечером малыш должен быть окружен покоем, чтобы подготовиться к ночному отдыху. Не рекомендуется устраивать шумные, подвижные игры перед сном. Необходимо поиграть в постройке из настольного строителя, порисовать, вылепить из пластилина или глины фигуру.

С раннего возраста приучайте детей к спокойным вечерним занятиям, так они постепенно вырабатывают потребность к спокойным действиям, не мешая взрослым после трудового дня.

Большой вред приносит ребенку длительное сидение у экрана телевизора, частое посещение кино.

Зачастую родители не понимают, что приносят большой вред своему ребенку на новогодние праздники в детском саду, на производстве, в доме культуры, посещая многочисленные утренники с суетой, шумом, нервозностью. Ребенок быстро переутомляется: нарушается режим сна и питания, многообразное впечатление утомляют нервную систему.

Любая болезнь ослабляет организм, травмирует нервную систему, отсюда появляется повышенная раздражительность, обидчивость, капризы, снижается работоспособность, они не могут управлять собой. На таких детей нельзя кричать и прибегать к наказаниям.

Нет двух моралей: для детей больных и здоровых. Разумная требовательность поможет ребенку после выздоровления восстановить утраченное равновесие и спокойствие.

Ночные страхи, боязнь темноты, заикание – не редко является следствием запугивания. Надо объяснить малышу необоснованность страха и раскрыть содержание его волнений.

Изнежив, заласкав, избаловав ребенка и превратив его в эгоиста, родители теряются перед бурным выражением неподчинения. Разумными требованиями не испортить нервы ребенку.

Требования дисциплинируют поведения ребенка, где есть дисциплина и порядок, там дети растут спокойными.