

10 ПРАВИЛ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА ОТ НЕЙРОПСИХОЛОГА

Каждый нейрон в головном мозге в процессе своего развития должен установить максимальное для себя число синаптических 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 находиться 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).

Учтите, что новые синаптические контакты прирастают в результате когнитивной деятельности (когда мозг сам ищет пути решения различных жизненных задач)".

А теперь "по-русски":

1. Как можно раньше начинайте привлекать своих детей к самой разнообразной деятельности! Мотивируйте их, чтобы это было в радость. И чем больше видов этих деятельных радостей, тем благополучнее и здоровее будет ваш ребенок, тем яснее будет его голова в старости, не создавая никому проблем.
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, найти и понимать свою полезность, т.е. цель жизни.
4. Заставляйте читать книги, водите его в театры и кино, обсуждая потом прочитанное и увиденное.
5. Привлекайте к разнообразной творческой деятельности - не только современные развивающие игры за столом, но и настоящую помощь в жизни - смастерить полезную вещь, даже банально что-нибудь 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.

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

8. Прекратите нервно оберегать ребенка от всех несуществующих, выдуманных вами напастей: а вдруг заболит, 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 дряхлую и унылую жизнь.

9. И помните, излишняя мыслительная деятельность без физического участия тела - только вредит психологическому здоровью. Умерьте для маленького ребенка количество "развивашек", разбавьте их 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 нейробиологии - мир видится гораздо многограннее, ясно прослеживаются причинно-следственные связи жизненных проблем и заболеваний.