

Укрепляем нервную систему

1. **Соблюдение режима труда и отдыха** (режима дня). Для нормальной работы нервной системы, чтобы избежать ее перегрузки, рекомендуется чередовать умственную и физическую деятельность.
2. **Глубокий и здоровый сон:**
 - спать в темноте;
 - проветривание комнаты;
 - перед сном спокойные воспоминания «о хорошем».
3. **Прогулки на природе.** Мозг поглощает до 18% получаемого телом кислорода, потому что длительные прогулки способствуют улучшению работы центральной нервной системы
4. **Купания, обтирания и любые водные процедуры** благотворно влияют на нервную систему. Особенно это относится к купанию в морской воде (которое дома вполне может заменить ванна с морской солью).
5. **Бесконфликтная среда.**
6. **Правильное питание**

Недостаток магния, калия, кальция, железа, фосфора, йода ослабляют нервную систему и её взаимодействие с внутренними органами.

Полезные продукты: минеральные воды; яйца; орехи; бобы; крупы (кроме риса), молочные продукты; шпинат; семена мака и кунжута; соя; нежирные сорта мяса и рыбы; овощи и фрукты (огурцы, помидоры, тыква, капуста, дыни, арбузы, бананы); сухофрукты (инжир, изюм, чернослив); злаки (пшеничная мука и отруби, ржаной хлеб); печень; морская капуста; морепродукты.

Избегать в еде: подсластитель аспартал (E591); тартазин (E102); глутамат натрия (E621); бензонат натрия (E211); фосфаты (E339-343, E450, E451); гистамин, более 3 чашек черного чая.

Содержатся чаще всего в: конфетах и сладостях, газированных напитках, жевательных резинках, йогуртах, чипсах, сухариках, колбасах, копченостях, готовых замороженных блюдах, полуфабрикатах, консервированных овощах, фруктах.

Рекомендации для родителей тревожных детей

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т. д.
2. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом.
3. Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.
4. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
5. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.
6. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
7. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то..., но потом произошло то-то и мне удалось..."
8. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра"): ошибки в контрольной - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
9. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
10. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
11. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
12. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
13. У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.

Как помочь застенчивому ребенку?

1. Начните с себя. Проанализируйте свои родительские ожидания. Может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении? Проверьте:
 - Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
 - Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
 - Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?
 - Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
 - Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
 - Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
 - Сравниваете поступки и личность ребенка с другими детьми?
2. Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны.
3. Поощряйте контакт взглядом.
4. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию.
5. Поделитесь с ребенком собственным опытом.
6. Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке.
7. Создайте атмосферу доверия в своем доме. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие.
8. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.
9. Изменяйте не ребенка, а его поведение.
10. Обучайте ребенка навыкам общения.
11. Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие и вообще свое мнение.
12. Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Эмоциональная коррекция в семье

1. Чем эмоциональнее ребенок, тем спокойнее должны быть взрослые.
Есть пословица, что наши дети нуждаются в любви и понимании тогда, когда меньше всего ее заслуживают.
2. Демонстрируем свою любовь и внимание через прикосновения, ласковые слова без особого повода.
3. Эмоциональное поощрение за любые успехи.
4. Исключить физические наказания.
5. Исключить крики и эмоциональное давление.
6. Организовывать совместную деятельность с ребенком. Делание уроков, разговор за приготовлением обеда или другими делами совместной деятельностью не является.
7. Формирование ситуации успеха для ребенка. Задания должны быть посильными, а похвала следовать сразу за их исполнением.
8. Сохранение положительной репутации ребенка.
9. Обсуждение поступков, а не личности ребенка. Ребенок может плохо вести себя, но он остается любимым и тогда для родителя.
10. Демонстрация модели правильного поведения.