Как победить рассеянность?

Рекомендации для родителей

Подготовил: Гудимова Л. А.

Март 2019 г

Многих родителей интересует вопрос: как можно победить рассеянность? Специалисты советуют не придавать этому большого значения, не разочаровываться в своем ребенке, и ни коем случае не ругать его за невнимательность. Просто у вашего ребенка более развито другое полушарие мозга – правое. Такие дети путают реальный мир с миром фантазий, они ничего не замечают вокруг себя, находятся в своем собственном мире. Правильная подготовка детей к школе быстро скажется на детях, они осознают, что школа – это его работа, как родители заняты на производстве, так и ребенок должен трудиться в школе.

Ребенку необходимо как можно больше находиться на свежем отдыхе, нежели сидеть у телевизора или играть на компьютере. Чаще покупайте ребенку фрукты, в частности бананы, они считаются незаменимой пищей для работы мозга. Чтобы оба полушария мозга работали с полной отдачей, необходимо чтобы каждый пальчик одновременно выполнял какую-то работу, очень хорошо, если ребенок выразил желание научиться игре на каком-нибудь музыкальном инструменте, это способствует развитию мозга.

Любые родители хотят, чтобы ребенок был спокойным и уравновешенным, так способствуйте этому и не дергайте его по пустякам. Если ребенок устал, зажгите ароматические палочки с ароматом можжевельника, мелисы или бергамота, их аромат поможет ребенку снять напряжение и расслабиться. Можете провести эксперимент на себе после тяжелого рабочего дня, результат не заставит себя долго ждать, вы почувствуете прилив сил и спад напряжения. Также хорошо действует на ребенка освежающий контрастный душ и массаж шейной и затылочной части.