

Памятка для родителей

"Синдром навязчивых движений"

(сосание пальцев, обкусывание ногтей, шмыганье носом, подергивания, покашливания)

1. Попробуйте понять ребенка, причину его патологических привычек.
2. Обсуждайте с ребенком его проблемы и трудности.
3. В питании ребенка предпочтение отдавайте бобовым, цветной капусте, петрушке, печени как источникам фолиевой кислоты.
4. Не заостряйте внимание ребенка на его недуге, не делайте ребенку замечания по поводу навязчивых движений, старайтесь не обращать на них внимание.
5. Успокойте ребенка, объясните, что все пройдет.
6. Не демонстрируйте ребенку свою тревогу по поводу его патологических привычек.
7. Обеспечьте единый подход к воспитанию ребенка в семье.
8. Создайте добрые и гармоничные отношения в семье и классе.
9. Не подавляйте ребенка, если необходимо отказать ему в просьбе – делайте это тактично и аргументировано.
10. Предотвращайте переутомление ребенка, а также исключите просмотр телепередач.
11. Необходима возможность выхода отрицательных эмоций в допустимой форме (например, громкий крик, разрывание бумаги, битье резиновой груши).
12. Делайте ему ежевечерний легкий массаж спины между лопатками подушечками пальцев в течение 10–15 мин в течение 2-х недель.