**Консультация для родителей «Внимание, ММД!»**

Загадочная аббревиатура чаще всего появляется в амбулаторной карточке ребёнка во время весеннего осмотра перед школой. Этим знаком неврологического отличия доктора удостаивают каждого пятого из будущих первоклассников. Диагноз может быть записан по-разному: «ММД» или «МЦД» - минимальная мозговая церебральная дисфункция. Не думайте, что специалисты обнаружили нечто «ужасное»: к совершеннолетию расстройство сойдёт на нет, но прежде успеет доставить немало неприятностей самому ребёнку и хлопот родителям и учителям. Можно ли их избежать? Разумеется!

**Родом из детства.**

Именно мелочи приключившиеся во время беременности (от состояния тошноты и других проявлений токсикоза, лёгкого насморка или «пустяковой аллергии» до сильной обиды уже изгладившейся из маминой памяти, не проходят даром для ребёнка).

Отклонения от идеального сценария родов, родовая травма, инфекции и другие проблемы со здоровьем, возникшие на первом году жизни, тоже способны воздействовать на чрезвычайно ранимую нервную систему малыша. Ведь она растёт и развивается не по дням, а по часам, и нежелательное вмешательство извне может спустя годы «аукнуться» ослаблению той или иной функции (невропатологи называют это парциальной задержкой развития).

Почему не сразу? Требуется время, чтобы ребёнок дорос до очередного этапа на котором проявляются давным давно заложенное нарушение. Бывает первоклассник уже бойко читает, а в тетради такие каракули – просто беда. Или наоборот – с подчерком проблем нет, а слова разбирает по слогам, как маленький. Могут «подкачать» память или устный счёт. Из той же серии путаница в пространственных ориентирах «направо- налево», «вверх – вниз», замена на письме звонких и глухих согласных, зеркальное воспроизведение чисел.

Вариантов много и всплывают они, как правило уже в школе. Но внимательные родители сумеют заподозрить неладное задолго до ученической поры и, взяв в союзники невропатолога, принять меры, которые помогут сгладить наметившуюся диспропорцию в развитии и устранить проблемы, сопутствующие ММД.

Перед засыпанием ритмически покачивает головой или раскачивается туловищем, сосёт пальцы, обкусывает ногти, машинально перекатывает в руках мелкие предметы или наматывает прядь волос на палец, гримасничает – словом замечен во вредных привычках.

Если некоторые из этих проблем (необязательно все сразу) есть у вашего ребёнка, не откладывайте визит к невропатологу до 6-7 лет. Чтобы подготовиться к школе такому ребёнку, недостаточно выучить буквы и освоить счёт до 10. Главное – укрепить его слабую нервную систему, помочь ей справиться с предстоящей учебной нагрузкой. И чем раньше это сделать, тем лучше.

Не переживайте из-за того, что к ребёнку с ранних лет «пристанет неудобнопроизносимый диагноз», который потянется за ним по жизни. ММД, как корь или свинка – болезнь детская и хотя за считанные недели не проходит, но за несколько лет перед школой справится с ней вполне реально. Если проглядели её в детском возрасте, ещё не всё потеряно для начинающего школьника. Просто лечиться и учиться нужно будет одновременно. Когда придёт время переводить подросшее дитя в поликлинику взрослых, врачи обязательно снимут диагноз «ММД», констатируя выздоровление. От Вас мама и папа, зависит, чтобы оно не растянулось на долгие школьные годы, а прошло как можно скорей.

**То, что доктор прописал.**

Вы, конечно, считаете, что речь пойдёт о микстурах и таблетках? Хотя без лекарств не обойтись, не они сейчас на первом месте. Главное – создать в семье такую обстановку, которая способствовала бы выздоровлению ребёнка. А что не всегда просто. Будь, то взрывчатый, подвижный как ртуть, всё сметающий на своём пути, пропускающий между ушей родительское «нельзя» живчик или вечно всем на свете недовольная плакса с бесконечными капризами – обе крайности готовы довести родителей до белого каления. Вот только от криков и наказаний толку мало. Примите как данность, что у ребёнка слабая нервная система. Поверьте: он и рад бы стать паинькой, да с самим собой у него сладу нет. Помогите ему – уберите с глаз долой вещи, которые малышу не полагается брать, чтобы пореже одёргивать его. Будьте ровны и доброжелательны, проявляйте выдержку и не обостряйте «пиковые» ситуации.

ЕСЛИ ОТНОШЕНИЯ НАКАЛИЛИСЬ, ОТВЛЕКИТЕ РЕБЁНКА, ПЕРЕКЛЮЧИВ ЕГО ВНИМАНИЕ НА КНИГУ ИЛИ ИГРУ, ПОДГОТОВКУ К ДОЛГОЖДАННОЙ ПОЕЗДКИ ЗАГОРОД, ПОХОДУ В ЗООПАРК, ПРИМЕРНО В ТРЕТИ КОНФЛИКТОВ УСТУПАЙТЕ И ТОЛЬКО ИНОГДА ЗАПРЕЩАЙТЕ.

Все без исключения домашние должны неукоснительно придерживаться единой стратегии воспитания, чтобы детскую психику не «штормило» от педагогических разногласий взрослых.

\*ребёнку надо ложиться спать, вставать по утрам, есть, ходить на прогулку в одни и теже, раз и навсегда, определённые часы. Привычные действия служат своеобразными сигналами точного времени, синхронизирующими работу нервной системы, а отступления от режима вносят разлад в нервные процессы.

\*сделайте всё возможное, чтобы наладить дневной сон – ослабленной нервной системе необходим послеобеденный сон – отдых.

\*заранее предупреждайте ребёнка обо всех переменах: посещение врача, поездка, если планируете пригласить няню, отлучиться по делам, переставить мебель в детской, избавиться от лишних игрушек. Это даст ему время подготовиться к предстоящему событию и исключит ненужные конфликты.

\*приглашая гостей, постарайтесь, чтобы привычный детский распорядок не нарушался, а контакт с пришедшими, был минимальный.

\*возьмите под контроль общение со сверстниками. Оно должно быть непродолжительным и неутомительным. Водить дружбу с расторможенными детьми противопоказано. Они будут «заводить» друг друга и от такого контакта, больше потеряют, чем приобретут. Пусть товарищ по играм будет спокойным, неагрессивным, лучше на 1-2 года постарше.

\*никогда не выясняйте отношений в присутствии ребёнка – ссоры взрослых до крайности истощяют детскую психику.

\*очень важно, чтобы в воспитании активно участвовал папа. Маме, задёрганной капризами маленькой Несмеяны или выкрутасами юного Соловья разбойника, единолично исполнять эту обязанность не под силу: ей требуется хотя бы пару часов отдохнуть, побыть одной, расслабиться, отвлечься.

\*наложите запрет на телевизор и компьютерные игры, мелькание кадров (даже когда сериал смотрят взрослые, а ребёнок занимается своими делами в той же комнате) может при минимальной мозговой дисфункции спровоцировать судорожный приступ.

\*до полного выздоровления не берите малыша в загрантуры и не загорайте с ним на солнцепёке, лучший отдых для него – на даче, в кружевной тени родных рябин да берёз.

\*организуйте детский досуг с пользой для здоровья, выделив время для занятий физкультурой, плаванием и подвижных игр на свежем воздухе, улучшающих координацию и точность движений.

\*пусть побольше рисует, вырезает, лепит, складывает картинки из мозаики, занимается конструированием – это поможет разработать мелкую моторику рук, развить зрительную память и пространственную ориентировку.

\*почаще читайте малышу стихи и слушайте вместе с ним спокойную музыку, научите песням – детским, русским народным, на ночь обязательно пойте колыбельную. Учёные установили, что заложенный в них ритм, гармонирует и оздоравливает нервную систему. По этой же причине полезны занятия бальными танцами и художественной гимнастикой.

\*если есть возможность, не отдавайте ребёнка в детский сад, а в школу определяйте не раньше 7 лет. Да, не в гимназию с двумя иностранными языками с первого класса и экзаменами в конце учебного года – Вы же выучить его хотите, а не довести до нервного срыва!

**К весеннему равноденствию.**

Для детей, страдающих ММД, весна – не лучшее время года. Когда организм перестраивается на работу в новом температурном и световом режиме, ослабленная нервная система отвечающая за адаптацию к переменам, испытывает двойное напряжение. В такие моменты ребёнку труднее контролировать поведение и эмоции, он быстрее утомляется, жалуется на головную боль, приносит из школы плохие отметки.

Особенно тревожно, если сезонное ухудшение совпало с экзаменами или периодами быстрого роста – так называемого физиологического вытяжения (первый – в 5-6, второй – в 12-14 лет), предъявляющими повышенные требования к детскому организму. Посоветуйтесь с невропатологом о том, как избежать сезонных срывов. Возможно, врач порекомендует 2 раза в год в течении месяца принимать:

\*успокаивающие средства – настой травы корня валерианы, травы пустырника, зверобоя, гомеопатические средства.

\*препараты, стимулирующие обмен веществ в клетках головного мозга и улучшающие мозговое кровообращение.

\*витаминные комплексы и адаптогены.

Какие лекарства принимать ребёнку решит специалист. Но вот курс так называемой гидротерапии можете провести сами. И ребёнку понравится принимать лечебные ванны через день в течении месяца. Условия такие: температура воды 36-37 гр, первая процедура не дольше 3-4 минут, затем постепенно увеличивается до 10-15 минут. Во избежании несчастного случая не оставляйте малыша одного в ванной – посидите рядышком и заодно проследите, чтобы не погружался по самые плечи, верхняя часть грудной клетки и область сердца должны оставаться над поверхностью.

\*ОБЩАЯ ТЁПЛАЯ ВАННА (температура 37-38 гр) поможет успокоить непоседу и усмирит юного «агрессора». Эффект будет сильнее, если добавить в ванну успокаивающий настой из мяты, пустырника, зверобоя или корня валерианы из расчёта – столовая ложка сырья на 1 литр воды.

\*ХВОЙНАЯ ВАННА снимает напряжение, окажет расслабляющее действие на нервную систему возбудимого ребёнка (полоска стандартного брикета или чайная ложка натурального жидкого хвойного экстракта на 10 литров воды).

\*СОЛЯНАЯ ВАННА прогонит слабость, сделает вялого и безучастного ребёнка более собранным, обострит внимание и память. Готовят её из расчёта 2 столовые ложки поваренной или морской соли на 10 литров воды. После процедуры ополосните ребёнка водой на 1гр. прохладнее, чем ванна, слегка промокните махровым полотенцем, не растирая, наденьте пижаму и уложите в постель. Сладкий сон, приятное пробуждение и прилив сил утром ему гарантированны.