РЕКОМЕНДУЕМАЯ СХЕМА ПРИЕМА:

НЕВРАСТЕНИЯ И НЕВРОТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА:

3 раза в день

1-3 месяца
курс лечения,
повторить при
необходимости

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ:

2 раза в день

1-3 месяца
курс лечения,
повторить при
необходимости

- **УЛУЧШАЕТ ПЕРЕНОСИМОСТЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАГРУЗОК**
- **НОРМАЛИЗУЕТ ПРОЦЕССЫ ОБУЧЕНИЯ И ПАМЯТИ**
- **НЕ ВЫЗЫВАЕТ ДНЕВНОЙ СОНЛИВОСТИ, ЗАТОРМОЖЕННОСТИ**

Инструкция по медицинскому применению препарата Тенотен детский,
ЛП-N (000024) - (PF-RU) от 17.12.2019

materia medica

ООО «НПФ «МАТЕРИА МЕДИКА ХОЛДИНГ»
Россия, 127473, Москва, 3-й Самотечный пер., дом 9
Тел./факс (495) 684-43-33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

тенотен
детский

ПРОБЛЕМЫ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ?

ЛП-N (000024)-(PF-RU) 17.12.2019

Проблемы с успеваемостью?

Переход из младших классов в средние – настоящее испытание и для родителей, и для ребёнка. Растущие нагрузки в школе, дополнительные кружки и секции, высокие требования окружающих – всё это ложится на детские плечи серьёзным грузом ответственности. **Но как этого избежать и помочь ребёнку успешнее учиться?**

Для начала необходимо признать, что переход в средние классы и резко возросшие нагрузки – это серьёзный и достаточно длительный стресс.

В первую очередь родители и учителя заметят снижение успеваемости ребёнка. Могут быть низкие оценки, трудности усвоения информации, концентрации на одном задании, запоминания. В дневнике появятся замечания за плохое поведение, а родители могут столкнуться с тем, что ребёнок стал «неуправляемым»: гиперактивным и возбуждённым или отстранённым, замкнутым. Кроме того, у ребёнка могут появиться быстрая утомляемость, плохой сон, снижение аппетита. Возможно, врач на приёме обнаружит шумы в сердце, проблемы с желудочно-кишечным трактом, нарушения нервно-психического статуса и др.

Эти симптомы чаще всего являются проявлениями тревоги. Если Вы беспокоитесь за физическое и психологическое состояние ребёнка, обязательно проконсультируйтесь с педиатром, пройдите комплексное обследование и посетите специалистов: детского невролога, психолога или психотерапевта. Одной из задач такого обследования является исключение патологии со стороны различных органов и систем.

Что же делать, чтобы помочь ребёнку справиться с высокими нагрузками в средней школе?

1-ЫЙ СОВЕТ

Самое главное, что Вы можете подарить своему ребёнку – это внимание. Воодушевите его на рассказ о школьном дне, внимательно выслушивайте, активно интересуйтесь, поддерживайте.

2 -ОЙ СОВЕТ

Ваш интерес и участие в школьной жизни очень поможет ребёнку. Знайте программу и особенности школы, где учится ребёнок, поддерживайте регулярные контакты с классным руководителем и родителями других учеников.

3-ИЙ СОВЕТ

Помогайте ребёнку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Установите определённое время для выполнения домашних заданий. Если ребёнок обращается к Вам с вопросами, помогите ему найти ответы самостоятельно.

4-ЫЙ СОВЕТ

Не перегружайте ребёнка. Не пытайтесь вложить в Вашего ребёнка всё и сразу – школьная программа разработана с учётом всех возрастных особенностей, и дополнительные занятия, в т.ч. физические или творческие, могут не просто оказаться бесполезными, но и навредить здоровью ребёнку. Избегайте также психоэмоциональных перегрузок, связанных с постоянно работающим телевизором, компьютерными играми, «зависанием» в гаджетах.

5-ЫЙ СОВЕТ

Хвалите ребёнка. Основное поощрение для ребёнка – похвала. При этом обязательно описывайте результаты усилий ребёнка. Не сравнивайте его с другими детьми, а только достижения сегодня и вчера.

6-ОЙ СОВЕТ

Не связывайте оценки за успеваемость ребенка с системой наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше – за плохие. Если учёба идет хорошо, проявляйте радость, и наоборот, выражайте свою озабоченность, если ребёнок регулярно получает плохие отметки.

7-ОЙ СОВЕТ

Уделяйте внимание созданию комфортной и здоровой атмосферы дома. Спокойная позитивная обстановка, отсутствие ссор в семье, тёплый эмоциональный контакт с родителями – то, что поможет ребёнку лучше адаптироваться к напряжённой школьной жизни.

8-ОЙ СОВЕТ

Справиться со стрессовой ситуацией при адаптации к средней школе может помочь детское успокаивающее средство. Обратите внимание, чтобы лекарство не вызывало сонливости и заторможенности. Кроме того, обязательным требованием к препаратам для детей является минимальный риск развития побочных эффектов. Примером такого препарата является Тенотен детский.

РЕБЁНОК СПОКОЕН - ОБУЧАТЬСЯ НАСТРОЕН!

тенотен
детский