

Консультация для родителей «ЗДОРОВЫЕ РОДИТЕЛИ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!»



Подготовила
Воспитатель старшей группы
Волоковых Л.В..

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Добиться этого можно, если мамы и папы передадут им свой интерес к движению, общению, жизни.

Уважаемые родители! Помните!

Здоровая семья – это крепость, где царит покой и доброжелательность, доброта и искренность, в душе у ребенка гармония. Он уверен в себе и чувствует поддержку и понимание близких. Конечно, так будет, если родные здоровы, жизнерадостны и энергичны. В таких людях негатив просто не уживается.

А чтобы всегда чувствовать себя хорошо не только физически, но и морально, необходимо вести активный образ жизни. В мире нет такой игровой комнаты, где малышу было бы интереснее, чем с родителями на прогулке в парке.

1. Секрет счастливого детства прост: Оскар Уальд говорил: «Лучший способ сделать детей хорошими, это сделать их счастливыми».

5 простых правил для родителей

Именно они помогают детям расти жизнерадостными.

Правило №1. «Счастлив родитель – счастлив ребенок».

Начните с себя: научитесь быть счастливыми. Начать с себя – универсальное правило, работающее всегда и везде, в том числе и в вопросах **счастья**.

Психологический климат в семье, где есть любовь и уважение, где взрослые увлечены любимым делом и радуются общению с близкими, существенно отличается от климата в семье, в которой родители находятся в хроническом состоянии жертвы, а при общении используют жалобы и обвинения.

«Атмосфера и модель отношения к жизни, которые ребенок перенимает у взрослых, прямым образом влияют на его уровень счастья.»

Поэтому мамам и папам важно сосредоточиться на собственном ощущении счастья, радости и самореализации – хотя бы ради своих детей.



Правило №2. Используйте метод «зеленых чернил»

Такое название получил эксперимент, проведенный психологами с двумя группами школьников начальных классов.

В одном классе учитель, проверяя работы ребят, подчеркивал их ошибки красными чернилами. А в другом отмечал зелеными то, что было сделано верно. Уже через месяц успеваемость первой группы заметно ухудшилась, а результаты второй стали значительно лучше.

«Прямо пропорционально изменилось и эмоциональное состояние большинства ребят.»

Всех нас со школьной скамьи учили концентрироваться на своих ошибках, а не на достижениях, поэтому большинство родителей привычно подчеркивают промахи ребенка (да и свои тоже). Подчас они забывают или не считают нужным отмечать удачу детей, принимая их как должное. Такой подход лишает ребенка радости и занижает его самооценку.

«Каждому родителю важно осознать, какого цвета «чернила» он применяет к жизни своих детей.»

Чтобы это понять, достаточно в течение дня фиксировать все свои комментарии в адрес ребенка – как «красные», так и «зеленые». А затем сознательно увеличивать объем «зеленых чернил» в вашем общении.

Правило №3. Благодарите ребенка

«Ты ничего не забыл? А волшебное слово?» – мы учим детей быть благодарными за конфету, подарок, услугу. Но спросите себя, как часто вы сами говорите «спасибо» своему ребенку?

«Не только за его слова или поступки, но и просто за то, что он у вас есть.»

Когда мы благодарим ребенка, мы повышаем его уровень значимости, удовлетворяем его потребность в принятии и признании, делаем намного счастливее и его, и себя.

Правило №4. Внимательно слушайте ребенка

«Счастье, это когда тебя понимают!» – эту фразу из замечательного фильма «Доживем до понедельника» можно продолжить так: **«А понимают, когда внимательно слушают!»**

Желание быть услышанным и понятым – глубинная потребность каждого человека и в первую очередь — ребенка.

Часто родителям кажется, что они внимательно слушают своих детей, однако на проверку выходит, что слушают они их автоматически, продолжая заниматься своими повседневными делами.

Часто общение происходит в тот момент, когда, например, папа смотрит новости, а мама готовит ужин. Шансы ребенка донести до них что-то в этот момент стремятся к нулю из-за того, что внимание родителей рассеяно, а не сосредоточено на ребенке. Они вроде слушают и даже могут повторить сказанное слово в слово, но в этот момент у них включено так называемое избирательное слушание, отсекающее всю ненужную информацию.

Часто этой «ненужной» информацией становятся не только слова, но и, что еще хуже, чувства ребенка. И это лишает его счастья быть услышанным и понятым.



Правило №5. Извиняйтесь перед ребенком, если неправы

Есть родители, которые убеждены, что просить прощения у ребенка нельзя, потому что так они проявляют слабость и потеряют свой родительский авторитет.

Это в корне неверно, ведь таким образом родитель транслирует ребенку, что Я (родитель) всегда прав, а ТЫ (ребенок) в любой ситуации виноват. Такая позиция не вызывает у ребенка ничего, кроме **чувства вины**, злости и раздражения на родителя, а это, согласитесь, не имеет ничего общего ни с уважением, без которого не мыслим авторитет, ни со счастьем.

«Когда мама или папа просят у ребенка прощения, в детской душе пробуждается чувство справедливости и собственной ценности.»

Ведь для него слова «Прости меня!» из уст родителя равносильны «Я люблю тебя! Мне важны твои чувства!», и это само по себе для ребенка огромное счастье.

2. Активный образ жизни – первая задача!

Физическое развитие тесно связано с психическим. Ребенку необходимо выплескивать накопившуюся энергию, иначе ему будет сложнее переключаться на другие виды деятельности, требующие усидчивости, самоконтроля. А самое опасное — у него постепенно пропадает стремление к активности.

Не гасите активность! Чем больше энергии в клетках, тем лучше работают органы и системы всего организма. Он противостоит вирусам, инфекциям и быстро дает отпор надвигающемуся недугу. Зарядить организм, повысить иммунитет, нормализовать нервную систему поможет активный отдых. Он жизненно необходим маленькому человечку. Бегать и прыгать, кружиться на карусели, раскачиваться на качелях и съезжать с горки – сколько радости доставляют такие развлечения!

Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки. необходимо научить ребенка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию.

В первую очередь родители должны показывать на своем примере, что **спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.**

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения. В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему. Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый Образ Жизни ребенка - профилактика многих болезней.



Здоровый Образ Жизни ребенка

1. Больше воздуха, больше солнца!
2. Движение – жизнь!
3. Прохлада и чистота в помещении.
4. Минимум одежды. Натуральные ткани.
5. Здоровое питание ребенку.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



3. Вредные привычки и здоровье ребенка.

Курение.

В наши дни дети начинают курить уже в 10 лет! К 17 годам процент курящей молодёжи равен проценту взрослых курящих. Такие цифры не могут не огорчать. Складывается такое ощущение, что просто бесполезно объяснять детям о том, что курение приводит к образованию злокачественных опухолей, заболеваниям периферических сосудов и желудочно-кишечного тракта.

А вы, уважаемые родители, курите? Если мать и отец курят, то с вероятностью в 80% будет курить и их ребёнок. Как правило, такие люди весьма пассивны. Учёные давно заметили закономерность – чем больше занятий спортом в жизни человека, тем меньше желания потянуться за сигарету. Это связано с тем, что активное движение тела будет «демонстрировать» последствия курения – боли, тошноту и головокружение. Вот почему курящие в прошлом спортсмены отказываются со временем от сигарет. Например, профессиональные бегуны ощущают нехватку кислорода при привычке курить, поэтому на чаще выбора, как правило, перевешивает здоровый образ жизни. Но такое случается далеко не всегда.

Что происходит зимой?

Если в жаркое время года человек склонен больше двигаться, нежели чем вести пассивный образ жизни, то зимой ситуация приобретает иной поворот. Конечно, все дети индивидуальны и каждый организм уникален в плане развития. Помните, что зимой ребёнка нужно одевать так, чтобы он не мёрз, но при этом имел возможность активно двигаться.

Однако не спешите толкать вашего ребёнка в прорубь (для закаливания) посередине января. Всё хорошо в меру. Если вы вдруг решите, что начать знакомство со здоровьем нужно закаливанием, вы жестоко ошибаетесь. И не вздумайте даже заставлять этому детей с избыточным весом – вы рискуете оказать им «медвежью» услугу. Кроме того – все мы переносим холод по-разному. Для одного контрастный душ – это нормально, для другого – шанс простыть в тот же день.



4. Вредные привычки и здоровье ребенка.

Алкоголизм.



Как дети относятся к пьянству – дети, которые сами еще не пробовали вина? Оказалось что, поскольку дети живут в среде, в которой редко не встретишь пьяного, они очень хорошо ориентируются в том, кто пьян, кто нет, какие алкогольные напитки существуют и пр. Они даже знают, сколько можно выпить, а сколько не стоит пить, чтобы не попасться на глаза полицейскому. В отношении алкоголизма мужчин дети настроены более миролюбиво («Все мужчины пьют»), а к алкоголизму женщин, как правило, относятся отрицательно. Самое поразительное, что все эти глубокие познания в области пьянства отмечаются у шестилетних детей! Что же касается более старшего возраста, то они еще «образованнее», чем шестилетки.

Алкоголизм – причина многих неврозов и нарушений поведения у членов семей алкоголиков. Алкоголики, не только уподобляют себе детей и подростков, которые в силу своей незрелости не могут противостоять пагубным традициям. В подавляющем числе случаев различные психические расстройства у детей вызываются пьянством родителей, их социальной деградацией, хулиганством, плохим самоконтролем и т.д. А одна из главных бед будет ждать впереди – предпосылки хронического алкоголизма не преминут развиваться в страшную болезнь. У одних она проявится в полную силу раньше, у других позже. Но она проявится, если мы, родители и воспитатели, своевременно не поставим непреодолимую стену между детьми и спиртными напитками, чего бы нам это ни стоило!

Много вопросов возникает относительно алкоголя. Одни родители уверяют, что ребенка нужно до 16-18 лет всячески от него ограждать. Другие с раннего возраста прививают «культуру питания» своим примером, выпивая за ужином бокал хорошего вина. А третьи дают попробовать в раннем возрасте, чтобы навсегда отвратить неприятным вкусом. Кто же прав? Безусловно, каждая семья решает этот вопрос по-своему, исходя из собственных представлений.

Однако нужно помнить об одной вещи: детское восприятие отличается от взрослого. Мама с папой каждый ужин сопровождают бокалом хорошего вина, считая, что ничего плохого для ребенка в этом не будет, наоборот, он будет воспринимать только качественный алкоголь и как дополнение к вкусному ужину. Но таково взрослое восприятие. И никто не может гарантировать, что в детском восприятии не выстроится другая картина: алкоголь – это нормально. Уже маленькие дети переносят «праздничное чокание» в игры. Вы уверены, что подрастающий ребенок действительно будет отличать хороший алкоголь от предлагаемого друзьями портвейна или водки? Особенно если обстановка та же: «стол с закуской, бутылка и хорошая компания»... А уж если родители пьют пиво как любой другой напиток, у ребенка будут все шансы, чуть выйдя из родительской опеки, тоже спокойно пить пиво, даже не задумываясь о его вреде. А вред любого алкоголя для подрастающего организма очевиден.

Так что если ребенок становится свидетелем постоянных застолий с алкоголем или просто папы, пьющего каждый вечер пиво, это нужно обязательно с ребенком обсуждать.

Уже маленькие дети переносят «праздничное чокание» в игры. Вы уверены, что подрастающий ребенок действительно будет отличать хороший алкоголь от предлагаемого друзьями портвейна или водки? Особенно если обстановка та же: «стол с закуской, бутылка и хорошая компания»... А уж если родители пьют пиво как любой другой напиток, у ребенка будут все шансы, чуть выйдя из родительской опеки, тоже спокойно пить пиво, даже не задумываясь о его вреде. А вред любого алкоголя для подрастающего организма очевиден.

Так что если ребенок становится свидетелем постоянных застолий с алкоголем или просто папы, пьющего каждый вечер пиво, это нужно обязательно с ребенком обсуждать. Однозначно говорить о вреде алкогольных напитков для организма, о категорическом запрете для детей и т.д. Доносить это до ребенка нужно понятным языком уже в детском возрасте, а чем старше становится ребенок – тем серьезнее должны быть эти разговоры.

Не стоит оставлять ребенка в недоумении и в случае, если он увидел отца или другого родственника сильно пьяным. Даже маленькому ребенку стоит объяснить, что, к сожалению, есть такие взрослые напитки, которые делают человека «непохожим на себя», их желательно избегать, но у взрослых это, к сожалению, не всегда получается. А если вы можете показать ребенку пример трезвого образа жизни или хотя бы умения проводить веселых вечеринок и «без стимуляторов» — это еще лучше.

Ничего хорошего не будет, если у ребенка закрепится обязательное правило: «праздник равно алкоголь, только мне он пока недоступен». При этом специально ограждать ребенка от такого явления, как алкоголь, тоже не получится, ведь он может встретить пьяного человека на улице, услышать разговоры в школе и т.д.

Потому даже если в вашем доме алкоголь под запретом, не делайте из темы табу, обязательно при случае обсудите с ребенком, почему некоторые люди пьют, чем это может быть опасно и т.д. Тогда у сына или дочери не появится ощущения запретного плода. Быть для ребенка живым и настоящим, со своими достоинствами и недостатками – это, наверное, правильно. Но все же родитель на то и родитель, что должен не просто быть рядом с ребенком, но и помогать ему познавать мир. В том числе иногда фильтруя информацию для детского восприятия, облекая ее в понятную форму, избавляя от лишних эмоций. Родитель – воспитывает, и нет ничего лучше для эффективного воспитания, как обсуждение собственных примеров, а при необходимости признание собственных ошибок. Вы ведь не хотите, уважаемые родители, чтобы все вышеперечисленные качества присутствовали в будущем у вашего ребенка? Делайте правильные выводы уже сейчас!



5. Семейный спорт – ключ к решению всех проблем.

Многие из современных молодых семей, услышав фразу «семейный спорт» в лучшем случае улыбнутся. А ведь лучше всего, если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения (поочередно, например) – это является гарантом того, что малыш и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия.

Будьте терпеливы с детьми – то, что для вас естественно и очевидно, для ребёнка может быть непонятно. Оптимальное время тренировки – 30 минут в день. Такого времени будет вполне достаточно, чтобы ребёнок получил достаточно нагрузки на организм. Старайтесь быть с ребёнком постоянно в контакте. Если он просиживает за телевизором или компьютером по несколько часов в день – это тревожный сигнал.

Возьмём ещё одну типичную ситуацию – у вас проблемы на работе (накричал начальник), а ребёнок принёс из школы двойку. Что делать? Вместо того чтобы отрываться на ребёнке и скидывать на него ваш негатив, попробуйте (контролируя свои эмоции) поиграть в какую-нибудь подвижную игру – это может быть, футбол, бадминтон или даже просто совместная пробежка. Учёными давно установлено, что стрессовое напряжение отлично снимается занятиями спортом. Например, если вы в гневе, попробуйте отжаться 30 раз. Вот увидите – гнев испарится! Научите этому приёму вашего ребёнка! Ему будет полезно контролировать свои эмоции, и направлять энергию в нужное русло.

