

Консультация для родителей «Оптимизм и здоровье ребенка.»

педагог-психолог Маркова Г.Н.

Здоровый, веселый- эти два понятия всегда стоят рядом. И это действительно так. Связь физического и психического здоровья у детей проявляется наглядно. Посмотрите на здорового ребенка. Глаза его горят живым интересом ко всему происходящему, он улыбается, готов играть, бегать, веселиться. Бодрость, несомненно, рождается физическим здоровьем, нормальным течением всех физиологических функций организма. Но связь может быть и обратной: здоровье рождается бодростью. Исследованиями последних лет доказано, что отрицательные эмоции играют огромную роль в формировании гипертонической болезни, стенокардии, сердечнососудистых болезней. У пассивных, мнительных, скептически настроенных людей любое заболевание протекает тяжелее, труднее поддается лечению, длится дольше. Вот почему воспитание оптимизма, жизнерадостности, доброжелательности должно войти в круг забот о здоровье ребенка, о его счастье. Тревожась по поводу малейшего насморка или кашля ребенка, многие родители оставляют без внимания его неуравновешенность, дурные привычки, капризы, постоянное плохое настроение, иными словами – состояние его нервной системы. Нервная система ребенка очень ранима. Тяжелые инфекционные заболевания, рахит, болезни зубов, гельминтозы – все эти заболевания нарушают и психическое состояние. Дети тяжело переживают и разлад в семье. Можно смело утверждать, что во многих случаях невропатические проявления превращаются в серьезные заболевания только из-за дефектов воспитания, неправильного поведения взрослых. Здоровому ребенку присущи общительность, тяга к сверстникам, умение и желание быть среди товарищей, а нервные дети нелегко находят свое место в коллективе. Они замкнуты, обидчивы, избегают общих игр. Самый тонкий показатель нервной системы – сон. Нервные дети засыпают с трудом, сон их чуток и прерывист. Как же сделать, чтобы ребенок был всегда жизнерадостным? Решающее значение имеет окружающая обстановка. Если дух жизнерадостности, оптимизма, доброжелательности царит в семье, то и ребенок растет общительным и здоровым. Избегайте говорить при детях об их и своих болезнях. Разделяйте радость ребенка, даже если, с вашей точки зрения, он радуется, кажется пустяку: красивому листочку, найденному на дороге, солнечному зайчику и т. д. Обращайте внимание на все интересное, веселое, а не только на опасное или нежелательное. А ведь иногда ребенок только и слышит: «Не лезь – упадешь», «Не трогай – будет больно». Очень важно воспитывать у детей

самостоятельность. Никогда не делайте за ребенка то, что он может и должен сделать сам! Почаще давайте ему какие-либо посильные поручения и следите, чтобы они были выполнены. Похвалите за хорошее выполнение. Тон разговора с каждым ребенком должен быть всегда ровным, спокойным. Будьте одновременно мягки и решительны: считаясь с особенностями ребенка, не уступайте его капризу. Но это не значит, что с детьми надо быть строгими. Ребенок должен чувствовать, что его любят, им дорожат, с ним считаются. Уважайте в маленьком человеке личность! Очень важно, чтобы в семье соблюдался распорядок дня. Режим – лучшее средство предупреждения нервозности и борьбы с её проявлениями, воспитание организованности, собранности. Не забудьте о закаливании. «Холодная вода – мимолетная радость» - говорил польский педагог и врач Януш Корчак. Но не пытайтесь сразу сделать из ребенка спартанца: к прохладной воде приучайте его постепенно, чтобы было приятно ему. Старайтесь больше быть с ребенком на воздухе. Реже прибегайте к окрикам и назиданиям, больше всего стремитесь создать ребенку правильные условия, показывайте ему пример жизнерадостности, оптимизма, уравновешенности. Здоровая нервная система, бодрость, оптимизм – одно из важнейших условий гармоничного развития вашего ребенка! Оптимистами не рождаются, ими становятся! Так что действуйте! И помните: веселые, оптимистичные люди живут дольше. Дольше и веселее.

Список литературы

1. Ильина Наталья Мой чудесный малыш. Все о развитии и здоровье от рождения до 2-х лет; Вектор - М., 2012. - 176 с.
2. Пассебек А., Бюиз И. Природное здоровье вашего ребенка; Столица-Принт - М., 2012. - 144 с.
3. Ромм Эвива Здоровье вашего ребенка; АСТ-Пресс Книга - М., 2013. - 272 с.
4. Энциклопедия детского здоровья. Первая помощь и уход за ребенком; Контэнт - М., 2011. - 320 с.