

СЕМЬЯ – МОЕ НАЧАЛО

Консультация для родителей

Дитяtko – что тесто.

Как замесил, так и выросло

(Русская пословица)

Дорогие родители! Мы начинаем сегодня разговор о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не только искоренение вредных привычек, выполнение определенных гигиенических норм и правил, соблюдение режима отдыха и питания. ЗОЖ – гораздо более широкое понятие – это совокупность всех условий, которые настраивают человека на активную деятельность, позволяют полностью реализовать все наши желания.

Однако готовность к ЗОЖ не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок. Задумывались ли вы, почему нервно-психические заболевания у детей чаще регистрируются в так называемых неблагополучных семьях? Какая здесь взаимосвязь?

А взаимосвязь самая простая. Конфликты, возникающие между родителями не могут остаться тайной для детей. Ребенок все видит. Он тяжело переживает это. И, как следствие, становится нервным, раздражительным, капризным.

Конечно, папы и мамы, как правило, обожают своих детей. И это прекрасно! Любовь, забота, нежность, внимание окрыляют растущего человека, вселяют в него уверенность. Но так происходит только тогда, когда ребенок чувствует полную гармонию между взрослыми.

Ну, а как все-таки готовить детей к тому, чтобы они могли сами успешно противостоять стрессам? Хорошее подспорье для укрепления нервной и психической систем ребенка – *аутотренинг*, к которому полезно приобщать детей. В основе тренировки лежат формулы самовнушения.

Аутотренинг можно проводить утром, днем и вечером. Утром, лежа в постели с закрытыми глазами, мысленно произнесите: «*Я совершенно спокоен. Я весел, улыбаюсь, дыхание свободное, ровное, глубокое.*» Затем следует обычная физическая зарядка. В течение суток, когда ребенок устал, нервничает полезно сделать «мини-зарядку». Энергичная ходьба на месте, при которой дети широко размахивают руками и высоко поднимают колени. Затем можно сделать несколько простых физических упражнений.

Снять напряжение помогают и те приятные эмоции, которые возникают, когда дети заняты любимым делом.

Вам, уважаемые родители, необходимо обязательно учитывать, какой тип нервной системы у вашего ребенка, отчего во многом зависит и метод воспитания.

Дети с сильным типом нервной системы охотно идут на действия, требующие большого напряжения, получают удовлетворение от преодоления препятствий. И наоборот, ребята со слабым типом нервной системы пытаются избежать опасности.

Справедливости ради добавлю, что всем родителям независимо от того, какой тип нервной системы у их ребенка, надо как можно реже произносить слово «НЕЛЬЗЯ», как можно меньше одергивать ребенка. И вообще, в разговоре с малышом меньше негативного, особенно с частицей «НЕ» – НЕпослушный, Нехороший... Побольше позитивного, маленькому человечку нужны похвала и поддержка. Даже если малыш не сделал ничего хорошего, все равно скажите: *«Сейчас не получилось, но ничего, завтра обязательно получится. Ты же можешь, ты хороший, ты умный»*

Все вы, уважаемые родители, хотите, чтобы ваш ребенок вырос умным, образованным. И это прекрасно. Но нельзя добиться цели в жизни без **ДОБРОТНОГО ЗДОРОВЬЯ**. А чтобы у наших ребятишек оно было, надо прежде всего создать в семье спокойную, доброжелательную обстановку. Если нервная система малыша будет крепкая, здоровая, то и болеть он будет намного меньше.

ЛИТЕРАТУРА:

- 1. «Сохранить здоровье смолоду»**
Н.В. Чаклин, И.Л. Милевская
- 2. «Берегите здоровье смолоду»**
А.П. Лаптев
- 3. «Укрепляйте здоровье детей»**
Е.Н. Вавилова
- 4. «Учимся быть здоровыми»**
Л.А. Теплякова, С.З. Шишова
- 5. «Что должен знать каждый о сохранении зубов»** Барышникова И.А.
- 6. «Учусь быть здоровым или как стать Неболежкой»**
И.Семенова

