

## Лекторий для родителей

### **Здоровье ребёнка в руках взрослого.**

Тихая полноводная река, в ней купаются дети, не умеющие хорошо плавать. Впереди – огромный водопад. Неожиданно течение подхватывает и уносит детей. Они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы взрослые стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение и учить их плавать. Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего укреплению и сохранению здоровья.

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. И рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни.

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. В результате мы имеем формирование у детей вредных привычек, от которых избавиться бывает очень трудно. Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь.

Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Необходимо донести родителям значение ежедневного воспитания своего ребенка, обучения искусству укрепления здоровья.

Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Родители должны развивать интерес ребенка к профессиональной и бытовой деятельности членов своей семьи, формировать понимание их социальной значимости. Воспитывать в ребенке доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, умение выражать свои чувства, способность верить в собственные силы и доверять миру. Развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, умение понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе.

Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

**Советы родителям “психотерапия неуспеваемости”** (по материалам О.В. Полянской, Т.И.Беляшкиной).

**Правило первое:** не бей лежачего. “Двойка” - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых упреков.

**Правило второе:** не более одного недостатка в минутку. Чтобы избавить ребенка от недостатка, замечайте не более одного в минуту. Знайте меру. Иначе ваш ребенок просто “отключится”, перестанет реагировать на такие речи, станет нечувствительным к вашим оценкам. Конечно, это очень трудно, но по возможности выберите из множества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно переносим, который вы хотите ликвидировать в первую очередь, и говорить только о нем. Остальное же будет преодолено позже либо просто окажется несущественным.

**Правило третье:** за двумя зайцами погонишься... Посоветуйтесь с ребенком и начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Здесь вы скорее встретите понимание и единодушие.

**Правило четвертое:** хвалить - исполнителя, критиковать - исполнение. Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отделить оценку его личности от оценки его работы. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благодаря такой вашей похвале ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы заложите еще одно важнейшее основание желая учиться.

**Правило пятое:** оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами. Не надо сравнивать ребенка с успехами соседского. Ведь даже самый малый успех ребенка – это реальная победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.

**Правило шестое:** не скупитесь на похвалу. Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделить из потока неудач крошечный островок, соломинку, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение. Ведь родительские: “Не сделал, не старался, не учил” порождает Эхо: “не хочу, не могу, не буду!”

**Правило седьмое:** техника оценочной безопасности. Оценивать детский труд надо очень подробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка – и правильность вычислений, и умение решать задачи определенного типа, и грамотность записи, и внешний вид работы. При дифференцированной

оценке у ребенка нет ни иллюзии полного успеха, ни ощущения полной неудачи. Возникает самая деловая мотивация учения: “Еще не знаю, но могу и хочу знать”.

**Правило восьмое:** ставьте перед ребенком предельно конкретные цели. Тогда он попытается их достигнуть. Не искушайте ребенка невыполненными целями, не толкайте его на путь заведомого вранья. Если он сделал в диктанте девять ошибок, не берите с него обещания постараться в следующий раз написать без ошибок. Договоритесь, что их будет не более семи, и радуйтесь вместе с ребенком, если это будет достигнуто.

### **В профилактике табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков подростками родителям необходимо:**

- Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках.
- Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.
- Осуществлять текущий контроль.
- И, самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компанию и в одиночку. Да, мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает.

### **Факторы, способствующие вовлечению подростка в компанию, употребляющих алкоголь или наркотики.**

1. Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей.
2. Стремление подростков выделиться в коллективе сверстников любой ценой- из-за того, что привыкли к повышенному вниманию в семье. У них возникает потребность удивить, совершить, сделать то, что не делали до этого другие подростки.
3. Слабовольность подростка, чаще всего лишённого внимания взрослых, оказавшегося в компании подростков, употребляющих алкоголь или наркотики, не способного противостоять более сильному сверстнику, принуждающему попробовать зелье.
4. Много свободного времени, не организован досуг ребенка.