

# *Консультация для родителей*

«Детско-родительские отношения как фактор  
психологического благополучия дошкольника»

*Подготовила: педагог-психолог Крупнова О. И.*

Проблема детско-родительских отношений остается актуальной на протяжении всего развития психологии как науки. Казалось бы, в нормальной обыденной жизни ребенок постоянно окружен вниманием и заботой, и поводов для беспокойства быть не должно. Однако, среди детей воспитывающихся в семье, можно наблюдать проявления социальной дезадаптации и определенных отклонений в поведенческой сфере.

В настоящее время самой серьезной проблемой в отношениях между родителями и ребенком является плохое общение. Научившись общению и взаимному пониманию языка, можно добиться значительного улучшения на уровне отношений.

Современная жизнь углубляет изоляцию и дефицит общения ребенка и взрослого, приводит к тому, что родители все больше отдаляются от создания условий благоприятных для полноценного психического развития ребенка.

Таким образом, приоритетным направлением в работе считаем – повышение психологической и педагогической грамотности родителей, так как во все времена главным действующим лицом в сфере воспитания остаются родители, и только в семье закладывается фундамент духовной культуры человека. Конфликты в семье, невротизация родителей, вызывают у детей чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение, что способствует истощению еще неокрепшей нервной системы ребенка. Поэтому психологический дискомфорт в семье серьезно сказывается на психическом развитии и соматическом здоровье ребенка. А если учесть, что подростковый возраст является важным сензитивным периодом для становления нравственно-полноценной личности ребенка, то актуальность данной проблемы очевидна.

В настоящее время проблема детско-родительских отношений как фактора психологического здоровья детей в условиях семьи является одной из важнейших составляющих государственной политики сохранения здоровья нации.

Проблема семейного воспитания все больше привлекает к себе внимание ученых и практиков нашей страны. Вопросы семейного воспитания рассматриваются педагогами, социологами, психологами, психотерапевтами. При этом затрагиваются различные сферы детско-родительских отношений: особенности воспитания ребенка и отношение к нему родителей, характерные особенности личности ребенка как результат семейных воздействий, особенности личности родителей, характер супружеских отношений и т. д.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие и детей, и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Современная жизнь углубляет изоляцию и дефицит общения ребенка и взрослого, приводит к тому, что родители все больше отдаляются от

создания условий благоприятных для полноценного психического развития ребенка. Исследования в области развития семьи показали, что на психологический комфорт современной семьи оказывают влияние ряд неблагоприятных факторов:

- социально-экономический фактор, когда неудовлетворительные жилищно-бытовые условия или же занятость родителей сводит к минимуму общение с ребенком;
- социально-культурный фактор проявляется в ускорении темпа современной жизни, недостаточность условий для снятия эмоционального напряжения и расслабления, следствием чего является невротизация родителей;
- социально-психологический фактор выражается в дисгармонии семейных отношений и семейного воспитания, нарушении в сфере детско-родительских отношений.

Эти обстоятельства наносят вред отношениям доверия и эмоционального благополучия семьи, мешают родителям воспитывать детей в атмосфере радости и теплого общения. Не в наших силах изменить экономику, но оказать влияние на социально-культурные и социально-психологические факторы мы можем.

Для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплоченность семьи, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, общаться на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Характер внутрисемейных отношений, нравственно-психологический климат семьи оказывают большое влияние на становление личности ребенка. Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей. Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека. Дети, испытавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику угрозы и опасности.

Таким образом, с полным правом можно утверждать, что первоосновой и фундаментом психического и психологического здоровья ребенка, залогом его благополучного будущего является в первую очередь семья.

Ребёнок – индикатор семейных отношений. От того, какие отношения складываются в семье, зависит мировосприятие ребёнка, его отношения с окружающими людьми, личностные особенности. Известно, что уже до трёх лет закладывается базовое отношение ребёнка к миру. Будет ли он любить людей, сможет ли чувствовать себя в безопасности в этом мире.

# Консультация для родителей

## *Тема «Здоровье детей и компьютер»*

*Составила: педагог-психолог Крупнова О. И.*

Информационные технологии сегодня органично вписываются в любую сферу человеческой деятельности, они достаточно значимы и актуальны. Но, как всякий новый этап, несёт с собой и новые проблемы. Среди множества проблем использования компьютера следует выделить проблему влияния компьютера на здоровье человека, и в частности на здоровье детей. К сожалению, современные дети значительную часть свободного времени проводят перед монитором. Плохо то, что взрослые порой не знают, какую информацию черпает из компьютера (вернее, из Интернета) их ребенок. Не знают они и то, что компьютер со временем начинает заменять и книги, и спорт, и общение, и родителей, особенно если последние много работают.

*Вреден ли компьютер для здоровья человека?*

Однозначного ответа на этот вопрос не существует: одни специалисты считают, что компьютер несёт непоправимый вред здоровью и лучше, чтобы дети за ним не проводили свое свободное время. Другие же, напротив, считают, что вред от компьютера, при соблюдении основных правил безопасности ничуть не опаснее, чем любая другая бытовая техника. Безусловно, компьютер оказывает негативное влияние на здоровье человека. Уже давно признано, что работа за компьютером одна из самых напряженных и утомительных. А о здоровье ребенка взрослые обязаны подумать еще задолго до того, как он сел за компьютер.

*Физическое здоровье ребенка и компьютер.*

Самый большой вред компьютера в том, в чем и его преимущество – в увлекательности процесса. Вред для физического здоровья ребенка компьютер представляет тогда, когда ребенок не соблюдает элементарные правила работы за компьютером. Если сидеть за столом правильно, делать перерывы в работе (каждые 30-40 минут, не отказываться от других привычных занятий в пользу компьютерных игр, то ребенок не получит искривление позвоночника, не испортит зрение, не впадет в психологическую зависимость. Следуя простым советам инструкции правильной посадки за компьютером можно предотвратить появление и развитие нарушений здоровья. Разучите эти правила вместе с детьми и всегда выполняйте их.

Правило первое: перед работой за компьютером обязательно сделай разминку. Разминка может быть общая, танцевальная, для глаз.

Правило второе: когда работаешь - сиди расслабленно.

Правило третье: чаще меняй позу, делай перерыв в работе. Временные рамки работы за компьютером колеблются в зависимости от возраста ребенка. Кроме того, от долгого сидения за компьютером возникает так называемый грудной синдром.

Правило четвертое: пальцы должны быть легкими и расслабленными.

Правило пятое: заботься о зрении при работе за компьютером. Ухудшение зрения у детей нарастает от 4% в 1 классе до 25% на выходе из школы. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром»

Рабочее место должно быть достаточно освещено. Нужен хороший монитор, правильная его настройка и использование качественных программ.

Правило шестое: закончил занятие - сделай разминку.

*Влияние на психическое здоровье ребенка.*

Есть специальные компьютерные игры, которые предназначены для самых маленьких. Дошколята могут раскрашивать картинки, заниматься с обучающими программами (математика, иностранные языки). Есть даже программы для детей до года, например «Вундеркинд с пеленок», основанная на методике Глена Домана. Развивающие игры не вредны малышам, но они зачастую имитируют то, что можно сделать на бумаге. Как вы думаете, что лучше развивает мелкую моторику вашего малыша – пользование компьютерной мышью или рисование карандашом? Конечно, карандаш.

Ребенок 7-8 лет сознательно просит родителей приобрести для него компьютер. Психологи отмечают, что в этом возрасте работа с компьютером развивает у детей логическое и абстрактное мышление, помогает в получении некоторых навыков, необходимых для дальнейшей жизни (например, принимать самостоятельные решения, быстро переключаться с одной работы на другую). Но родителям следует контролировать компьютерные занятия ребенка и следить за тем, чтобы грязная и нехорошая информация из Интернета не оказала на сына или дочь негативного влияния.

В настоящее время появились термины «синдром компьютерного стресса» и «компьютерная зависимость». Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. А в этом поможет наша родительская культура, «знание врага в лицо», самообразование в этой области.

*Советы родителям по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей.*

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только

углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры, а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно. Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

*Сколько времени можно проводить за компьютером?*

Для предотвращения негативного влияния компьютера на здоровье ребенка, родителям следует строго ограничить время, которое ребенок может проводить за компьютером. Так, малышам до 6 лет можно заниматься не более 20 минут в день, и то желательно с 1-2 перерывами. Школьникам (7-8 лет) можно увеличить время до 30-40 минут в день, а ребятам с 9-11 лет можно проводить за компьютером не более полутора часа в день (естественно, с перерывами).

*Как правильно обустроить место за компьютером.*

Помните, что рабочее место должно быть хорошо освещено, но при этом на монитор не должны попадать блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол обязательно должен подходить ребенку по росту. Ноги не должны висеть или быть поджатыми под себя. Под ноги поставьте подставочку и следите за тем, чтобы ребенок держал спину ровно, а голову прямо. Экран должен быть расположен на расстоянии 70 см от глаз вашего чада.

Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому, обучите ей своего ребенка, пусть выполняет ее самостоятельно. Польза от этого будет не малая.

*Комплекс зрительной гимнастики.*

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.



2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

## Рекомендации для родителей

Подготовила: педагог-психолог Крупнова О. И.

### **«Как готовить ребенка к поступлению в детский сад»**

Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно в ближайшее время, поскольку колебания родителей передаются детям.

Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения, формировать у ребенка привычку вовремя ложиться спать и вовремя вставать, принимать пищу и бодрствовать по часам. Планово, постепенно подводите ребенка к четкому его выполнению. Организм ребенка раннего возраста достаточно пластичен, поэтому перестройка ритмов сна и бодрствования происходит в течение недели. Чтобы ребенку было легче просыпаться по утрам, включите бодрящую музыку или приходите будить его вместе с любимой игрушкой.

Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить данную привычку и предоставить ему возможность уснуть самостоятельно. Ломка сложившихся стереотипов при укладывании спать приводит адаптирующегося ребенка к негативным реакциям. Поэтому лучше это сделать в домашних условиях, не торопясь, постепенно, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

Пребывание ребенка в дошкольном учреждении предполагает трехразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако не все дети хорошо едят в детском саду. Это связано, прежде всего, с изменением рациона детского питания. Поэтому следует пересмотреть меню, приучать детей есть разнообразные блюда, ежедневно употребляя супы, каши.

Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет

чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушкой поможет ребенку отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Частые ОРВИ, острые инфекционные, хронические, соматические, врожденные заболевания относятся к анамнестическим факторам риска, осложняющим адаптацию ребенка к ДООУ. Если ваш ребенок подвержен чему-либо, то необходимо заранее проконсультироваться у участкового врача и как можно раньше провести оздоровительные или корректирующие мероприятия, которые назначил врач.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте детские парки, площадки, берите с собой в гости. Наблюдайте, как он себя ведет: легко находит общий язык с окружающими, хочет общаться или, наоборот, замкнут, застенчив, робок, конфликтен в общении. Учите ребенка общению с окружающими людьми: как подойти, познакомиться с детьми, предложить свои игрушки, спросить что-либо, поблагодарить, попросить и т.д., что при этом надо сказать. Называйте других детей в присутствии ребенка по именам. Спрашивайте его дома о знакомых детях: Диме, Анжеле, Саше, Оле и т.д. Поощряйте обращение ребенка к другим людям за помощью и поддержкой, а также любой другой вид общения с окружающими в вашем присутствии.

Готовьте ребенка к временной разлуке с близкими людьми, внушайте ему, что он уже большой и должен обязательно ходить в детский сад, — все дети ходят, что в детском саду очень хорошо, интересно. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, что они делают, чему учатся. Заранее познакомьте ребенка с воспитателями и детьми группы.

Если родителям удастся приблизить домашний режим к режиму дошкольного учреждения, сформировать у ребенка навыки

самообслуживания, умение общаться со сверстниками, занять себя, то адаптационный процесс будет для него менее болезненным.