

*Социально – психолого – педагогическая служба
МБОУ ДОД ДЮЦ «Контакт»*

Тел: 465-43-88



*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеский центр «Контакт»*

«КАК ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»



*Нижний Новгород
2011*

«Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие»

«Психическое здоровье»- подразумевает отсутствие выраженных психических расстройств, наличие определенного ресурса, позволяющего преодолевать неожиданные стрессы и затруднения, а также «равновесие между человеком и окружающим миром, гармонии между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других об «объективной реальности».

«Психологическое здоровье» - это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации. Это динамический процесс, процесс роста и развития человека

К основному критерию психологического здоровья относят функционирование организма в целом как совокупность трех видов проявлений психического – психических свойств, состояний и процессов.

Основные признаки психологического здоровья

- ✎ Переживание радости и само ценности жизни
- ✎ Развитый самоконтроль поведения
- ✎ Нравственное отношение к людям
- ✎ Ориентация на высшие образцы человеческой культуры
- ✎ Способность к саморазвитию, созидательному труду и жизнетворчеству

✎ Стремление к осмыслению и свободному выбору своего жизненного пути

Психологическое здоровье детей непосредственно зависит от состояния его естественного человеческого окружения, прежде всего – системы связей и отношений ребёнка со значимыми взрослыми.

«Основу психологического здоровья составляет продуктивный характер нового Человека, который включает:

- ✎ Всестороннее развитие человека и его близких;
- ✎ Любовь и уважение к жизни во всех её проявлениях, всевозрастающая любовь к жизни;
- ✎ Готовность отказаться от всех форм обладания ради возможности в полной мере *быть* (а не *иметь*);
- ✎ Чувство безопасности, идентичности и уверенности в себе;
- ✎ Ощущение себя на своём месте;
- ✎ Радость, получаемая от служения людям;
- ✎ Освобождение от негативных чувств и иллюзий;
- ✎ Дисциплинированность и реалистичность;
- ✎ Глубокое и всестороннее самопознание;
- ✎ Ощущение своего единения с жизнью;
- ✎ Свободу, как возможность быть самим собой»

Э. Фромм

Нарушения психологического здоровья:

Малодушие - проявляется через:

- инфантильность,
- незрелость,
- обезличенность,
- зависимость от людей и обстоятельств,
- неспособность делать самостоятельно нравственный выбор;

Стили семейного воспитания играют далеко не последнюю роль в формировании здорового образа жизни ребенка. Демократичные родители ценят в поведении ребенка самостоятельность и дисциплинированность. Контроль, основанный на теплых чувствах и разумной заботе, не слишком раздражает ребенка; он часто прислушивается к объяснениям, почему не стоит делать одного и стоит сделать другое. Авторитарные родители требуют от ребенка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов. Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к ребенку.

Крайне негативное влияние на формирование здорового образа жизни оказывает *эмоциональное отвержение*. При скрытом эмоциональном отвержении родители формально удовлетворяют все потребности ребенка, обеспечивают его материально, заботятся о его здоровье, обучении. Однако между родителями и ребенком отсутствуют эмоционально – доверительные контакты. Эмоциональное отвержение ребенка может проявляться как в жестком контроле, так и в полном равнодушии родителей к распорядку жизни ребенка.

Тревожно – мнительное отношение родителей к состоянию здоровья своего ребенка, формирует у него ипохондрию, несамостоятельность и возможно комплекс неполноценности.

Воспитание по типу *«кумир семьи»* способствует формированию у ребенка эгоцентризма, аффективной неустойчивости. С одной стороны, у ребенка формируется повышенная фиксация на проблемах своего здоровья, такой ребенок испытывает существенные трудности: отказывается от посещения врача, склонен преувеличивать свою болезнь,

БЕСПЕРСПЕКТИВНОСТИ, который проявляется в эффекте «выученной беспомощности», социальной зависимости, комфортности, неспособности самостоятельно принимать решения, размытости целевых ориентиров

Несостоятельность позиции взрослый - «мудрец», дефицитарность процесса *воспитания* Всечеловеческого в человеке порождает **КОМПЛЕКС ОПУСТОШЁННОСТИ**, который переживается как экзистенциальный вакуум, проявляется в отсутствии или скудности ценностно-смысловых оснований жизни, приземлённости интересов, нравственном скептицизме, моральной неустойчивости («синдром Кая»)

От того, **ЧТО** мы (взрослые) передаём в дар другому поколению и **КАК** мы это **ДЕЛАЕМ**, зависит и физическое, и душевное, и духовное здоровье живущих рядом с нами детей

Здоровый образ жизни –

это способность сохранять соответствующие возрасту и полу психическую и физиологическую устойчивость в постоянно изменяющихся условиях окружающей среды и создавать собственными силами факторы, способствующие сохранению и укреплению собственного психофизического благополучия

Как воспитать здорового ребенка.



Важную роль в формировании здорового образа жизни человека играет его семья. Все здравомыслящие родители понимают, что их здоровье и здоровье ребенка – важная жизненная ценность. Однако отношение родителя к здоровью ребенка нередко носит формальный характер. На вопрос «Что нужно ребенку, чтобы он был здоров?» большинство родителей утверждают: «Хорошее питание», «Свежий воздух», «хорошее медицинское обслуживание» и др., но никто не обращает внимания на то, что для здоровья ребенка важно и полноценное общение с ним, эмоциональные контакты, особенно в раннем возрасте, а также понимание родителями истинных потребностей ребенка.

Например, у ребенка, брошенного матерью в раннем возрасте, формируется недоверие к окружающему его миру. В дальнейшем это может проявиться в искаженной самооценке, многочисленных страхах, конфликтном поведении, настороженном отношении к окружающим, что впоследствии может привести к апатии, депрессии, а также к недостатку инициативы и любознательности, к искажению самооценки.

Способы удовлетворение потребностей ребенка, особенно в ранний возрастной период, оказывают существенное влияние на формирование его здорового образа жизни.

Ребенок очень рано сталкивается с тем, что не все его желания могут быть удовлетворены, а значит, он должен принять ограничения, запреты. В результате возникает конфликт между «хочу» и «нельзя». Например,

полторагодовалый ребенок тянется к новому, блестящему утюгу, проявляя познавательную активность. Мать делает ему замечание, останавливает его и тем самым подавляет его инициативу. Обиженный ребенок отходит от утюга, его инициатива погашена. У некоторых детей возникает чувство вины, которое в дальнейшем может исказить его самооценку. Такому ребенку будет трудно научиться доверять себе и адекватно оценивать свои возможности при решении различных жизненных проблем. Дайте ему дотронуться до утюга, и он сам на своем опыте поймет, как это больно, и в следующий раз он к нему не потянется.

Важным в развитии здорового образа жизни является правильное формирование потребности у ребенка в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил. Приучение ребенка к туалету формирует у малыша контроль над своим организмом, поведением и чувствами, т.е. способствует развитию произвольного поведения.

Не менее важно в формировании внутренней картины здоровья ребенка отношение родителей к активности и деятельности ребенка. Если родители постоянно обесценивают деятельность ребенка («Ты мог бы лучше»), у ребенка формируется страх неудачи («Не буду даже пробовать, все равно не получится»), и на этом фоне – личностная зависимость от родителей. Это проявляется в неадекватно низкой самооценке ребенка, в подражательном поведении, в несамостоятельности. Ребенок таких родителей часто ощущает себя нездоровым, слабым, неудачником. В подростковом возрасте могут проявляться такие реакции как протест, отказ, оппозиция. Протест может проявляться в форме ранней алкоголизации, токсикомании, наркомании, причем у таких подростков часто формируется групповая психическая зависимость от алкоголя, наркотиков, компьютеров.

Стили семейного воспитания играют далеко не последнюю роль в формировании здорового образа жизни ребенка. Демократичные родители ценят в поведении ребенка самостоятельность и дисциплинированность. Контроль, основанный на теплых чувствах и разумной заботе, не слишком раздражает ребенка; он часто прислушивается к объяснениям, почему не стоит делать одного и стоит сделать другое. Авторитарные родители требуют от ребенка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов. Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к ребенку.

Крайне негативное влияние на формирование здорового образа жизни оказывает **эмоциональное отвержение**. При скрытом эмоциональном отвержении родители формально удовлетворяют все потребности ребенка, обеспечивают его материально, заботятся о его здоровье, обучении. Однако между родителями и ребенком отсутствуют эмоционально – доверительные контакты. Эмоциональное отвержение ребенка может проявляться как в жестком контроле, так и в полном равнодушии родителей к распорядку жизни ребенка.

Тревожно – мнительное отношение родителей к состоянию здоровья своего ребенка, формирует у него ипохондрию, несамостоятельность и возможно комплекс неполноценности.

Воспитание по типу **«кумир семьи»** способствует формированию у ребенка эгоцентризма, аффективной неустойчивости. С одной стороны, у ребенка формируется повышенная фиксация на проблемах своего здоровья, такой ребенок испытывает существенные трудности: отказывается от посещения врача, склонен преувеличивать свою болезнь,

не соблюдает профилактические мероприятия (занятия спортом, соблюдение режима и т.п.).

В процессе психологического анализа влияния особенностей воспитания на внутреннюю картину здоровья следует выделять **параметры родительского поведения**:

- степень родительского контроля (умеренный, постоянный и неразумный);
- неадекватность требований родителей по отношению к ребенку (непонимание родителями потребностей ребенка или протекцией на ребенка своих нереализованных планов;
- способы общения родителей с детьми (авторитарный и демократический);
- степень эмоциональных контактов (эмоциональная поддержка ребенка, способность родителей выражать сочувствие, любовь и теплое отношение к ребенку);

Адекватный контроль, разумные требования к ребенку в сочетании с эмоциональным принятием его и демократическим стилем общения с ним способствует адекватному отношению ребенка к своему здоровью.

Мудрость веков

« Хочешь быть здоровым – пользуйся всем, но ничем не злоупотребляй! »

Все наши болезни идут от наших мыслей, от неумения справиться со стрессом, правильно реагировать на конфликтные ситуации, вовремя сказать «нет», от излишней тревожности и мнительности.

Умейте на время отвлечься от забот и неприятностей. Для этого нужно помнить:

- * как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнета тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы;
- * ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
- * будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
- * чтобы не случилось в жизни - помните: жизнь продолжается!

Имейте мужество уступать, если Вы не правы.

Следует помнить:

- * упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- * умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;
- * будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;

- * все взгляды относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины;
- * разумные поступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих

Будьте требовательны, прежде всего, к себе! Для этого:

- * не требуйте от других того, на что сами не способны;
- * не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
- * чрезмерность в требованиях всегда раздражает людей, ибо мера во всем – основа мудрости;
- * не стремитесь переделать всех на свой манер: принимайте людей такими, какими они есть, или вообще не имейте с ними дела;
- * старайтесь найти в каждом человеке положительное и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

***Здоровье –
это мера духовного развития человека***

