Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 "Журавушка"

Консультация для родителей:

«Как вырастить ребенка успешным и здоровым»

Подготовила учитель ФК:
Финько М.А.

Сургут

«Как вырастить ребенка здоровым и успешным».

Желание вырастить своего малыша здоровым, психически гармоничным и счастливым - мечта каждого взрослого. Только вот очень часто, руководствуясь своими представлениями о здоровье, гармонии и счастье наших детей, мы непоправимо насилуем естественную природу детства. Мы ежедневно стараемся управлять жизнью ребенка, во всех обыденных мелочах заставляя его действовать и жить по нашим представлениям и предписаниям. И тогда при всем большом желании взрослых вырастить здоровых и жизнерадостных детей, мы часто получаем совсем обратное: детей пассивных, несамостоятельных или неуправляемых; безответственных или неуверенных, озабоченных вечными тревогами, страхами; хронических неудачников или просто невротиков; а еще таких, которые лишены интеллектуальной инициативы, познавательных интересов и способностей к творчеству, созиданию.

Но как же избежать этого? Что нужно делать, чтобы не только мечтать о счастливом будущем своего ребенка, но и создавать это будущее каждый день и час?

Многие, наверное, усомнятся, что в чьих-то силах обмануть судьбу: «Одному просто на роду написано счастье, а другому - несчастье. И ничего с этим не поделаешь». Но все-таки даже такие скептики не станут отрицать, что у всякого счастливого человека - особый, счастливый склад личности. А это уже не только от судьбы зависит, но еще и от нас с вами, от воспитания и условий развития.

Здесь мы рискуем услышать раздраженные голоса умудренных дедушкиным опытом: «Меня в детстве держали в строгости, и ничего - вырос нормальным человеком. Отца и деда также воспитывали, и все

выросли достойными людьми. А что вы можете сказать нам нового о воспитании?».

Никто не усомниться, что наука сможет сказать новое слово, например, о способах перемещения: колесо, поезд, ракета. Но когда речь идет о психическом развитии ребенка, его воспитании, то почему то тут психологическим и медицинским наукам отказывают в способности открывать что-то новое, принципиально не похожее на общепринятые взгляды?

Может быть, стоит прислушаться к голосу разума и науки и начать с того, чтобы пересмотреть свои взгляды на ребенка, процесс его роста и становление личности?

Если обратиться к закономерностям естественного развития детей, природе этого естества, ее свободной сущности, то можно понять, что силой ничего не возьмешь от природы, силой ее только разрушишь. И не стоит подчинять, подавлять, управлять маленьким «беспомощным» человеком, а лучше пытаться сделать так, что бы ребенок естественным для него путем становился увереннее в себе, самостоятельнее, умнее и добрее, все более способным к творчеству и все менее способным ко злу. Может быть в этом природный смысл Взрослого рядом с Малышом в процессе его роста - защищать, любить и принимать таким, каков он есть, понимать, приходить на помощь, содействовать, сопровождать.

При этом не только дети обретут условия для гармоничного и интеллектуального развития, но и взрослые помогут самим себе: научатся терпению и терпимости. Но нужно захотеть научится. Любящие мамы и папы, оцените свое отношение к ребенку, свое собственное поведение, свои методы воздействия. Попытайтесь

строить их на основе предлагаемых нами принципов сопровождения:

Не навязывайте себя никому, в том числе и детям (ребенку), с которым вы хотите заниматься. Если по каким-то причинам вашим детям не понравились занятия, значит отложите их до лучших времен, и попробуйте понять, что вы сделали не так.

Если не знаете, как воздействовать - остановитесь. В процессе занятий с детьми (одним ребенком) могут произойти инциденты, возникнуть трудности, устранить которые сразу не получается. Проигнорируйте это событие, продолжайте вести занятия так, как будто ничего не произошло, либо просто прекратите всякое свое воздействие, влияние, переключитесь на что-нибудь другое, успокойтесь. Потом поразмыслите над этим, постарайтесь сами, или с чьей-нибудь помощью понять это происшествие.

Устраните из вашего общения с детьми те способы или формы воздействия, которые вызывают у детей протест или негативную реакцию. Не подавляйте, не поучайте, не игнорируйте самого ребенка, а просто не воспринимайте незрелые формы его реакции и поведения. Насильственные методы не только не исправят положение, но еще больше усилят дефекты личности и поведения ребенка.

Исключите неприязнь к детям и свои отрицательные эмоции на момент ваших занятий с ним. Мы не можем скрыть от детей свои отрицательные эмоциональные состояния: страх, тревогу, раздражение, апатию - они невольно будут влиять на состояние детей, как бы заражая аналогичными эмоциями. Наша собственная нервозность может перекрыть весь положительный эффект занятия с ребенком. Настраивайтесь перед делом, заряжайтесь добрыми чувствами к детям, заряжайте их радостью, светом, теплом.

Соблюдайте принципы равенства и сотрудничества с детьми. Помните, что вы взрослый, потому что ведете занятия; во всем остальном вы такой-же участник, как дети. Вы также ползаете с ними по полу, собирая воображаемые грибы, или капризно стучите ножкой. Вы - образец того свободного, творческого поведения, которому невольно подражают и к которому тянуться дети.

Не фиксируйте внимание на неудачах, не делайте замечаний, даже если вы искренно желаете в этот момент что-то исправить, кому-то помочь, кого-то больше подбодрить. Избыток вашего внимания или отрицательная оценка способны нарушить эмоциональное состояние ребенка, а значит - повредить ему. Где найти ребенку тот базис безусловного тепла, поддержки, признания его таким, каким он есть - маленьким, неуклюжим, беспомощным - равным себе и другим - таким же значительным и любимым? Наши малыши с утра до вечера слышат от взрослых: «Не так, не такой, не туда и т.д.». Как тяжело им и трудно выстоять, защитить и сохранить положительное представление о самих себе. А без этого не будет у них психического здоровья, гармоничного развития.

Давайте качественные оценки, если не можете удержаться вообще от оценки. Например, сказать, "Как сияют глазки у Колиного зайчика", предпочтительнее, чем заметить, что "Зайцы совсем не так прыгают, как делает Коля", или похвалить, что "Руками Коля очень правильно показывает". В режиме естественного развития детей не бывает правильных и неправильных действий, здесь у всех все получается, все проявляют себя, как могут и как хотят, не боясь получить порицание или осуждение.

Не сравнивайте детей с кем либо в неверном свете, не ставьте никого в пример, помните, что здесь главное - не результативные достижения, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие, из которых неизбежно последуют и свобода мыслей и свобода внешних проявлений в мимике, движениях. Только тогда механизм подражания у детей сработает эффективно. Дети сами себе выберут пример для подражания, кому что придется по душе.

Не выражайте свои симпатии и внимание к детям в избыточной форме. Как ни парадоксально, это тоже может повредить. Один ребенок может привыкнуть к такому обращению и будет требовать всегда только его, будет страдать от перемены вашего отношения. Другой, наоборот, будет бояться такого обращения, стремиться не соответствовать этой симпатии, считать перепады в вашем настроении изменением вашего отношения к нему лично. Используйте разные формы несловесной поддержки ребенка - улыбку, подбадривающее пожатие руки, мимоходное прижатие к себе, поглаживание по спине, по голове, подмигивание, обнимание за плечи и т.п. Что подскажут ваши руки и сердце.

Во всех случаях - сознание заповеди "не навреди"и ощущения чувства меры и избытка вашего воздействия на детей - главная наука нашего постижения. Лучше воздействовать на ребенка реже, но обдуманней, предвидя далекие последствия своего влияния на его психику и судьбу.

Соблюдение принципов, учитывающих естественные закономерности развития детской психики, поможет самим взрослым

повысить свой самоконтроль. Самоконтроль взрослого - не только необходимое условие его собственного личного роста, но и единственная гарантия полноценного развития личности ребенка. Ведь это так легко понять, что любому маленькому существу для его естественного развития необходима атмосфера безопасности, защищенности, отсутствия угрозы нападения или потери поддержки. Эмоциональное благополучие для ребенка, все равно, что для ростка свет, тепло, влага, удобрение, почва и т.п. Чтобы нормально расти, ребенку нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.

Принципы взаимодействия с ребенком

1. Уважать в ребенке человека со всем хорошим и плохим, что в нем есть:

- За то, что для нас - неразгаданная тайна.
- Достоин уважения за тот трудный путь, который ему предстоит пройти.
- Уважать - значит понимать, поддерживать, верить.

2. Каждый ребенок неповторим и тем прекрасен. Только неповторимость поможет ребенку выбрать свой жизненный путь и пройти его. Ребенок имеет свое «Я», имеет право быть самим собой.

3. В воспитании надо вставать над ребенком исключительно только для защиты.

4. Необходимо работать с детьми так, чтобы каждый научился уважать и ценить себя.

- Уважение к себе возрастает на волне успеха.
- Надо обеспечить ребенку успех, победу над неуважаемым в себе, над надоевшим делом, над опасным желанием.

- Первая победа породит вторую, третью, пробудит в ребенке силы, которые ранее не подозревались. Победное познание, повседневная жизнь в маленьких победах - это крылья ребенка, несущие его к осознанию собственной значимости

Учитесь общаться с детьми

1. Стройте общение ребенка как сотрудничество
2. Уважайте в ребенке человека со всем хорошим и плохим, что в нем есть.
   - За то, что он для нас – он неразгаданная тайна.
   - Он достоин уважения за тот трудный путь, который ему предстоит пройти.
   - Уважать – значит понимать, поддерживать, верить.
3. Каждый ребенок неповторим и тем прекрасен. Только неповторимость поможет ребенку выбрать свой жизненный путь и пройти его. Ребенок имеет свое собственное «Я», имеет право быть самим собой.
4. В воспитании не надо вставать «над ребенком»,/исключение только лишь для его защиты..

Эти слова ласкают душу ребенка

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди, дорогой, ко мне!
- Садись с нами!
- Я помогу тебе…
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
- Расскажи мне, что с тобой…

Секреты гуманного воспитания

- Никогда не наказывайте детей.

- Не сравнивайте своего ребенка с другими. Не ставьте друг другу в пример.
- Не выставляйте ребенка на позор.
- Не укоряйте ребенка.
- Не приказывайте, не требуйте жестко.
- Обеспечивайте успех во всех делах, через разумную дозу помощи.
- Хвалите от души.
- Верьте и доверяйте безоговорочно.
- Договаривайтесь, находите общее мнение, уступайте разумным желаниям.
  Измените взгляд на ребенка
- «Чем больше ребенок умеет делать руками, тем он умнее». И.Кант.
- Ребенок не пустой сосуд, который можно заполнить чем угодно.
- Он не греховен от рождения и не бессилен от рождения.
- Его нельзя делать каким-то.
- Каждый ребенок имеет достаточный потенциал для успешного саморазвития.
- Ребенок равен взрослому: переживает такие же чувства, как взрослый. Он равен взрослому по интеллекту, возможностям, лишь уступает в жизненном опыте.