

* «Атмосфера жизни семьи,
как фактор физического и
психического здоровья ребёнка»



Социальный педагог Доскутникова И.В.

Здоровье - это совокупность полного физического , психического и социального благополучия , которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. ... **Здоровье** - это счастье!

Когда человек здоров, все получается.

Компоненты здорового образа жизни



* Одним из важнейших факторов
укрепления физического и
психического здоровья школьника
является СЕМЬЯ.



Что можно порекомендовать с целью сохранения психического, а значит и физического здоровья школьников?

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство. Найдите в себе силы для решения ситуации, не нужно впадать в панику. Криком, битьем, угрозами вы ничего не добьетесь. Исправить ситуацию можно, если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.



2. Разберитесь в ситуации.

Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией, или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

3. Сохраните доверие ребенка к себе. Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребенка друг от друга. Для сохранения доверия может быть разговор - воспоминание о вашем детстве, юности, каких либо ситуаций из вашей жизни.



4. Знайте как можно больше о том, что происходит с Вашим ребенком. Дайте понять, что Вы в курсе событий.



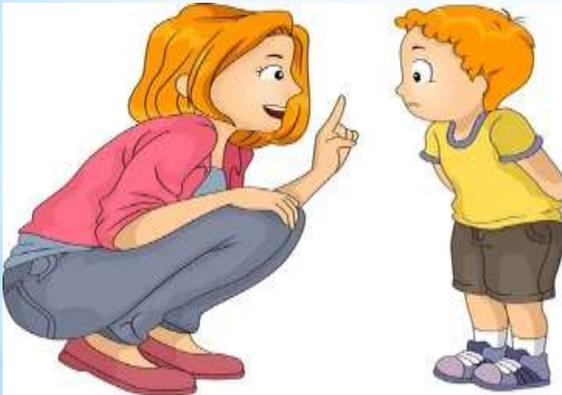
5. Измените свое отношение к ребенку. Ваш ребенок - уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки.



6. Не позволяйте собой манипулировать.
Введите санкции или ограничения.
Введение ограничений поможет ребёнку убедиться в том, что он вам не безразличен.
А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.



7. Не исправляйте за ребенка его ошибки.
Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его чувство безнаказанности. В результате ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным.



8. Меньше говорите, а больше делайте.
9. Восстановите доверие к ребенку. Прекратите обсуждать уже произошедшее. Не напоминайте ребенку о его проступке, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль.



10. Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему. Найдите время для общения с ребёнком и совместных занятий. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите найти ему дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания.

Помните!

1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
4. Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.
5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
6. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
7. Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
8. Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
9. Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
10. Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.
11. Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

* Пусть в Вашей семье всегда царят
любовь, достаток и согласие.
От всей души желаю вам крепкого
здоровья, счастья, мира и
благополучия!



**Спасибо
за внимание!**

