Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение

«Детский сад компенсирующего вида «Крепыш»

РС (Якутия) г. Алдан ул. Маяковского, 21

тел: 8 (41145) 32-2-97, факс: 8 (41145) 33-0-21

e-mail: [krepysh.dou@mail.ru](mailto:krepysh.dou@mail.ru)

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



**«В ГАРМОНИИ С РЕБЕНКОМ»**

***Подготовила***

***педагог-психолог: Вильданова Н.Г***

г. Алдан, 2016 г.

Семья – первая и самая важная ступень в формировании личности человека. Ничто не может сравниться по силе влияния на развитие и здоровье детей с огромной ролью семьи. Семейное воспитание глубоко индивидуально и безгранично. Оно затрагивает самые сокровенные стороны жизни детей, которые не могут быть затронуты общественным воспитанием. Эмоциональный мир, формирующийся в семье, становится фундаментом сферы социальных чувств личности. Воспитание ребенка не требует каких-то особых мероприятий. Малыш, точно губка, впитывает духовно-нравственную атмосферу семьи, выстраивает модель «взрослых» отношений, наблюдая образ жизни родителей. Поэтому, для гармоничного развития ребенка обязательно нужно личное счастье мам и пап, нужна гармоничная семья.

     В счастливой семье намного чаще дети  растут здоровыми. С этим утверждением  не поспоришь. Существует четкая связь, которую видят и её можно проверить, между состоянием счастья и гармонии в семье и здоровьем ребенка. Мудрая пословица «В здоровом теле – здоровый дух» может читаться и в обратном порядке, подразумевая сильнейшую взаимосвязь тела и души

      Счастье семьи чаще всего проявляется в отношениях в этой семье. Всем хорошо,  уютно, тепло и интересно, любые трудности решаются сообща, благожелательность звучит в словах и видна в делах. О такой семье смело можно говорить — они  счастливы. Здесь мирные и гармоничные отношения между супругами, детьми, родственниками, друзьями и коллегами. Ведь это 5 главных областей наших эмоциональных связей, которые являются очень значимыми для человека и больше всего влияют на наше самочувствие.

  Малыши учатся жить, изучая и отражая наши отношения в том числе. Многие психологические проблемы и болезни взрослых – это наследство с младенческих времен. Пока ребенок настолько мал, что не в силах физически повлиять на ситуацию, он может лишь косвенным образом заявить о своем мнении.

   Все ли в порядке с психологическим климатом в семье? Фразой «все болезни от нервов» уже никого не удивишь. Так почему же не уделить внимание стрессу самого беззащитного члена семьи? Конечно, проще накормить ребенка пилюлями, чем задуматься о том, что может его беспокоить, но это далеко не лучшее решение проблемы.

       Идеальных семей, где каждый день все гладко и тихо, не бывает в природе. Усталость от работы, быстрого жизненного ритма, нервы на пределе, претензии супругов друг к другу растут и копятся. Все это приводит к семейным конфликтам. Когда в семье возникают конфликтные ситуации, которые сопровождаются затяжными обидами обоих супругов, это негативно сказывается на здоровье малыша. Настроение его подавленное, ухудшается сон и аппетит, а как следствие этого ослабление организма и болезнь.

     Даже если по отношению к ребенку нет никаких негативных эмоций, малыш по мимике, по интонации понимает, что не все в порядке в его королевстве.

***Для того, чтобы улучшить, психологический климат в семье, попробуйте следовать этим правилам:***

1. ***Обстоятельство времени, или своевременность «опасного» разговора. Если уж накипело и хочется высказаться по многим вопросам, подождите, пока малыш уснет. Эта передышка позволит вам немного остыть и более трезво взглянуть на ситуацию. Обсуждайте только то, что действительно требует немедленного решения. В какую школу пойдет ребенок, можно будет решить немного позже. Не перегружайте друг друга проблемами, которые не требуют срочного вмешательства.***
2. ***Обстоятельство места, или «спорьте на кухне». Соблюдайте простое правило – никаких криков при ребенке. Оградите кроху от неприятных и, главное, непонятных для него зрелищ и звуков.***
3. ***Секретность переговоров, или «успокойтесь перед общением с ребенком». Безусловно, ребенок чувствует стресс родителей. Некоторые врачи даже утверждают, что с молоком ребенку поступает информацию о душевном состоянии матери. Если маме плохо, ребенку тревожно. Но можно максимально снизить вредное влияние на малыша. Несколько глубоких вдохов, улыбка своему отражению в зеркале, и вперед – в детскую.***

***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ***

* **РЕЛАКСАЦИЯ**

    Посвятить себе любимой хотя бы один час, чтобы сходить погулять, почитать интересную книгу, посмотреть журналы, взять в руки спицы, посмотреть любимый фильм, послушать музыку. А может быть даже просто спокойно посидеть с закрытыми глазами в своем любимом уютном кресле.

Чтобы снять стресс, необходимо сделать несколько глубоких вдохов. Затем подышать несколько минут ровно и спокойно. Контрастный душ хорошо восстанавливает кровообращение, регулирует работу нервной системы, выводит токсины из тела и помогает эффективно снять усталость и стресс. Однако, разумеется, нельзя принимать такой душ во время обострения каких-либо заболеваний. Не менее полезно также принять теплую ванну с различными травами или экстрактам.

* **АРТ-ТЕРАПИЯ**

      Можно что-то порисовать, или слепить из пластилина, ну или вообще сделать что-то своими руками. При этом мы полностью отключаемся от жизненной суеты и забываем о имеющихся проблемах. При этом абсолютно все равно, умеете ли вы рисовать или нет. Здесь, самое главное, выразить на белом листе бумаги свои чувства и настроение.

* **НЕ КОПИТЕ СТРЕСС ВНУТРИ СЕБЯ**

    Стараться проговаривать проблемы, главное - ни в коем случае не замыкаться в себе. Полезно пообщаться с подругой, мамой, коллегой или соседкой. А при необходимости имеет смысл даже обратиться и к психологу. Так вполне можно освободиться от накопившегося негатива и получить при этом прекрасную возможность взглянуть на происходящее со стороны.

* **ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**

    Плавание, ходьба, езда на велосипеде, легкий бег как нельзя лучше подходят для снятия стресса. Достаточно 1-2 раза в неделю посещать бассейн, и если нет возможности бегать по утрам, то хотя бы стараться ходить на работу пешком. Также можно при сильном, длительном стрессе, переходящем в депрессию, использовать специальные комплексы упражнений, направленных на снятие напряжения и укрепления здоровья

* **ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ**

Посетите зоопарк или цирк. Положительные эмоции в этом случае Вам гарантированы. Наблюдение за животными позволяет полностью отвлечься от назойливых мыслей и как нельзя лучше подходит для снятия стресса.

     Конечно, создавая эмоционально комфортные условия нахождения и развития ребенка в семье, мы можем улучшить здоровье ребенка,  но также очень важна крепкая эмоциональная связь ребенка со своей мамой. Каждая мама способна помочь ребенку справиться даже с тяжелой болезнью. Она  может дать ребенку установку на счастье - и он станет счастливым и здоровым человеком.

      И еще огромное значение для ребенка - имеет мамин голос. Если мама предъявляет к ребенку много претензий, распекает, что он не такой, как хотелось бы, ребенку как бы задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то все его процессы приходят в норму.

**«МАМА-ТЕРАПИЯ»**

**(методика известного детского психиатра,**

**профессора Бориса Зиновьевича Драпкина).**

Фразы, которые надо произносить, - не случайные. Каждое слово - продуманное и проверенное. Базовая часть внушения, состоящая из 4 блоков, полезна любому ребенку, даже самому здоровому и счастливому.

1-й блок - "витамин материнской любви": с помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка.  
"Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим".

2-й блок - установка на физическое здоровье.

При легких недомоганиях одна эта "мама-терапия" может излечить без всяких лекарств.  
"Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь".

3-й блок - установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие.  
"Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь".

4-й блок отражает народную мудрость.

Издревле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга: "Отдай мне свою болезнь!"  
"Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет конкретные проблемы ребенка.) Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость. Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде. (И заключительная фраза на мажоре...) Я тебя очень-очень сильно люблю".

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью. Делайте это каждый день: время - зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются. А вот если сама мама не в форме - заболела, взвинчена, - сеанс лучше отменить.

Непринужденная веселая атмосфера позволяет родителям проявить к ребенку больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

|  |
| --- |
|  |
| |  | | --- | |  | |