

Оптимизм и здоровье ребенка – важное условие гармонического развития ребенка



Здоровый, веселый - эти два понятия всегда стоят рядом. Здоровье кажется неполным, если ему не сопутствуют бодрое настроение, жизнерадостность, оптимизм. Это действительно так. Связь психического и физического здоровья наглядно проявляются у детей. Посмотрите на здорового ребенка. Глаза его горят живым интересом ко всему происходящему. Он улыбается, готов бегать, играть, учиться. Бодрость, несомненно, порождается физическим здоровьем, нормальным течением всех физиологических функций организма. Отрицательные эмоции играют огромную роль в формировании гипертонической болезни, стенокардии, сердечно - сосудистой патологии. Врачебный опыт показывает, что у пассивных, медлительных людей легкие заболевания протекают тяжелее, хуже поддаются лечению. Вот почему воспитание оптимизма, доброжелательности должны войти в круг забот о здоровье ребенка, о его развитии.

Как же сделать, чтобы ребенок был всегда жизнерадостным? Для этого не требуется с утра до вечера его веселить и развлекать, надо, чтобы он сам научился находить в окружающей обстановке радость, умел извлекать интересное из повседневного, обыденного, все, что он делает, делал бы с удовольствием. Если дух оптимизма, доброжелательности царит в семье, то и ребенок растет общительным и веселым. Избегайте говорить при детях об их и своих болезнях и неприятных происшествиях, каких-либо опасениях. Разделяйте радость ребенка, даже если с вашей точки зрения он радуется каждому пустяку: красивому листку, солнечному зайчику, морозному узору на стекле. Обращайте его внимание на все интересное, приятное, веселое (но не переусердствуйте!) А ведь иногда ребенок не слышит ничего кроме «не лезь - упадешь», «не трогай – будет больно». Еще хуже, когда детей запугивают волком, дедом с мешком. Иногда говорят: да он все равно не боится. Но если не боится, то

запугивание становится бессмысленным, а если боится, то жестоким и вредным.

Очень важно воспитывать у детей самостоятельность. Никогда не делайте за ребенка то, что он может и должен сделать сам. почаще давайте ему какие-либо поручения и следите, чтобы они всегда были выполнены. Тон разговора всегда должен быть ровным, спокойным (а с нервным ребенком тем более). Будьте одновременно мягки и решительны, считаясь с особенностями ребенка, не уступайте любому его капризу. Терпение, ровное общение и спокойствие всегда приводят к положительному результату. Но это не значит, что с детьми надо быть строгими, теплота родительской любви необходима ребенку. Он должен чувствовать, что его любят, им дорожат.

Уважайте в маленьком человеке личность! Ребенок, выросший в атмосфере любви, будет и сам эмоционально богаче, способнее на проявление чуткости и внимания к другим людям. Очень важно, чтобы в семье соблюдался распорядок дня. Разумный, устоявшийся ритм труда, отдыха, питания, сна создает наиболее благоприятные условия для организма, в том числе для нервной системы. Режим – лучшее средство предупреждения нервозности и борьбы с ее проявлениями.

Реже прибегайте к назиданиям и окрикам, больше всего стремитесь создать ребенку правильные условия, показывайте ему пример жизнерадостности, оптимизма, уравновешенности.

Здоровая нервная система, бодрость, оптимизм – одно из важных условий гармонического развития ребенка.