ОПТИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Мы всегда хотим видеть своего ребёнка весёлым и здоровым. Здоровье и радостный дух всегда стоят рядом. Здоровье кажется неполным, если ему не сопутствуют бодрое настроение, жизнерадостность, оптимизм. И это действи­тельно так. Связь физического и психического здоровья наглядно проявляется у детей. Посмотрите на здорового ребёнка. Глаза его горят живым интересом ко всему происхо­дящему, он улыбается, готов играть, бегать, веселиться. Бодрость, несомненно, рождается физическим здоровьем, нормальным течением всех физиологических функций орга­низма. Но связь может быть и обратной: здоровье рождается бодростью.

Исследованиями последних лет доказано, что отрицатель­ные эмоции играют огромную роль в формировании гипер­тонической болезни, стенокардии, сердечно-сосудистых заболеваний. Так же многочисленный опыт показывает, что у пассивных, мнительных, скептически настроенных людей любое заболевание протекает тяжелее, труднее поддаётся лечению, длится дольше. Вот почему воспитание оптимизма, жизнерадостности, доброжелательности должно войти в круг забот о здоровье ребёнка, о его счастье.

Тревожась по поводу малейшего насморка или кашля ребёнка, многие родители оставляют без внимания его неуравновешенность, дурные привычки, капризы, постоянное плохое настроение, иными словами — состояние его нервной системы. Причины возникновения детской нервности разные. Иногда она возникает ещё до появления ребёнка на свет, при неблагоприятных воздействиях, которые перенесла мать во время беременности.

Нервная система ребёнка очень ранима. Тяжёлые инфекционные заболевания, рахит, частые ангины, воспаление и увеличение нёбных, носовых миндалин (тонзиллит, аденоиды), болезни зубов, гельминтозы (заражение глистами) — все эти заболевания нарушают и психическое состояние. Даже маленького ребёнка не всегда удаётся оградить oт неприятных впечатлений и тяжёлых психических травм. Дети тяжело переживают разлад в семье, болезни и потерю близких. Будет ли проявление нервности кратковременным или затянется надолго, станет оно ярко выраженным или незначительным, это зависит от условий жизни. Можно смело утверждать, что во многих случаях невропатические проявления превращаются в серьёзное заболевание только из-за дефектов воспитания, неправильного поведения окружающих взрослых.

Некоторые родители считают, что нервность вообще не может быть присуща маленькому ребёнку. Видимо, они сто не представляют себе, как она проявляется. Нервные дети отличаются тем, что впечатления, которые для здорового ребёнка проходят бесследно, у них вызывают сильную реакцию. Неожиданно увидев, например, вспышку огня, услышав взрыв, выстрел, вполне здоровый ребёнок может испугаться и заплакать, а у нервного ребёнка даже менее интенсивные раздражители вызывают различные ответные реакции: или он долго и громко плачет, или замолкает, начинает бояться всякого звука, шума. Нервные дети не скоро избавляются от испуга. Чувство страха угнетает ребёнка, подавляет его активность, инициативу и нередко делает беспомощным.

Нервные дети боятся оставаться одни в комнате, боятся дождя, грозы, сильного ветра, раскачивающихся деревьев. У них бывает страх при виде насекомых, животных и незнакомых людей.

Нервные страхи следует отличать от характерных для детей настороженности и застенчивости, возникающих в необычной обстановке. Маленькие дети часто пугаются, когда их подбрасывают вверх, слишком быстро катают на каруселях, качелях. Они не проявляют активности и нередко прячутся при встрече с незнакомыми взрослыми и даже детьми, но такой страх быстро проходит. Здоровый ребёнок обычно всегда бывает в ровном, хорошем настроении, а если чем-либо и огорчается, то не без причины.

Нервные дети то слишком веселы, возбуждены, много говорят, быстро и суетливо двигаются, то расстроены и даже угнетены, безучастны, вялы. Настроение у них быстро меняется, реакции, как говорят врачи, неадекватны (степень восторга или отчаяния не соответствует действительности). Такие дети могут сильно увлекаться и с успехом что-либо смастерить, нарисовать, слепить, но они так же быстро охладевают к предмету своих увлечений, и интенсивная деятельность сменяется бездеятельностью, они мало инициативны.

Черты упрямства, негативизма (стремление делать противоположное тому, о чем их просят) могут проявляться у всех детей, однако у здорового ребёнка эти явления временны, незначительно выражены. У нервных детей упрямство и негативизм очень часто затягиваются надолго.

Здоровому ребёнку присущи общительность, тяга к сверстникам, умение и желание быть среди товарищей, а нервные дети не легко находят своё место в коллективе.

 Они замкнуты, обидчивы, избегают общих игр. Им очень мешает неуверенность в себе: они боятся ,что не справятся с порученным делом, получат плохую отметку, опоздают в детский сад, школу. Для них тягостны любая перемена обстановки, любое переключение с привычного образа жизни на непривычный.

Самый тонкий показатель состояния нервной системы — сон. Нервные дети засыпают с трудом, сон их чуток и прерывист. Они часто вскрикивают, беспокойно ворочаются.

Как же сделать, чтобы ребёнок был всегда жизнерадостным? Для этого отнюдь не требуется с утра до вечера веселить и развлекать его. Надо, чтобы он сам учился находить в окружающей обстановке радость, умел извлекать интересное из повседневного, обыденного, все, что он делает, делал бы с удовольствием.

Едва ли не решающее значение в формировании такой черты характера имеет окружающая обстановка. Если дух жизнерадостности, оптимизма, доброжелательности царит в семье, то и ребёнок растёт общительным и весёлым.

Избегайте говорить при детях об их и своих болезнях, о неприятных происшествиях, каких-либо опасениях. Разделяйте радость ребёнка, даже если, с вашей точки зрения, он радуется, кажется, пустяку: красивому листику, найденному на дороге, солнечному зайчику, морозному узору на стекле. Обращайте его внимание на все интересное, приятное, весёлое, а не только на опасное или нежелательное. А ведь иногда ребёнок не слышит ничего, кроме «Не лезь — упадёшь», «Не трогай — будет больно». Ещё хуже, когда детей запугивают волком, «дедом с мешком» и пр. Иногда говорят: он все равно не боится. Но если не боится, тогда запугивание становится бессмысленным, а если боится — жестоким и вредным.

С повышенной пугливостью необходимо бороться настойчиво, терпеливо, осторожно. Ребёнка, который боится спать, без света, надо приучать к темноте, постепенно уменьшая освещение, используя ночник или слабый свет из соседней комнаты.

Очень важно воспитывать у детей самостоятельность. Никогда не делайте за ребёнка то, что он может и должен сделать сам! Почаще давайте ему какие - либо сильные поручения и следите, чтобы они были выполнены. Похвалите за хорошее выполнение.

Тон разговора с ребёнком должен быть всегда ровным, спокойным. Будьте одновременно мягки и решительны: считаясь с особенностями ребёнка, не уступайте любому его капризу.

Пока ребёнок возбуждён, всякое вмешательство бесполезно и может только усилить его упрямство. Но как только он успокоился, необходимо разъяснить ему недопустимость такого поведения. Терпение, ровное обращение и спокойствие всегда приводят к положительным результатам.

Врачи и педагоги возражают против чрезмерного заласкивания детей. Заласканный, изнеженный ребёнок растёт болезненным, плохо подготовленным к жизни, к преодолению трудностей. Но теплота родительской любви необходима ребёнку.

Он должен чувствовать, что его любят, им дорожат, с ним считаются. Уважайте в маленьком человеке личность! Ребёнок, 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 создаёт наиболее благоприятные условия для организма, и в том числе для нервной системы. Режим — лучшее средство предупреждения нервности и борьбы с ее проявлениями, воспитания организованности, собранности.

В арсенал воспитательных- средств обязательно должно войти закаливание. Применяйте водные процедуры—обтирания, обливания, душ. Они благотворно действуют на нервную систему, повышают общий тонус, создают ощущение бодрости. Однако учтите, что нервные дети особенно чувствительны к колебаниям температуры. Не пытайтесь сразу сделать из ребёнка спартанца: к прохладной воде приучайте его постепенно, водные процедуры организуйте так, чтобы они всегда были приятны ребёнку. Старайтесь, чтобы как можно больше времени ребёнок проводил на свежем воздухе. Реже прибегайте к назиданиям и окрикам, больше всего стремитесь создать ребёнку правильные условия, показывайте ему пример жизнерадостности, оптимизма, уравновешенности.

Здоровая нервная система, бодрость, оптимизм — одно из важнейших условий гармоничного развития человека!