Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – «Детский сад №8 » г. Балаково Саратовская область

Выступление на общем родительском собрании воспитателя МАДОУ детский сад №8

Гудимовой Зинаиды Леонидовны

В счастливой семье намного чаще дети растут здоровыми. С этим утверждением не поспоришь. Мудрая пословица «В здоровом теле – здоровый дух» подразумевает 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.

Учитывая факторы, влияющие на здоровье ребенка, можно сказать одно. «Да конечно исправить наследственность, улучшить экологию отдельно взятая семья не в силах. Но уменьшить, или же совсем удалить из жизни ребенка, стрессы из вне, улучшить внутрисемейные отношения каждому родителю под силу. Задача родителей – сделать жизнь ребенка максимально комфортной с учетом всех психологических особенностей. Помните: поведение, и здоровье малыша зависит от его реакции на семейные отношения. Возникает напряженная обстановка дома, проблемы на работе, которые вы несете домой, и почему-то ваше чадо жалуется на различные боли, а то и вовсе заболевает. Что это? Это психосоматические явления. Или говоря простым бытовым языком перенос душевного состояния в физическое, когда наше эмоциональное состояние вызывает нарушения функционирования различных органов нашего тела, ослабевая его защитные функции.

Как заставить любимую маму чаще быть рядом, привлечь ее внимание? Самый действенный и доступный способ – это плач. Если плач не помогает и обстоятельства, по мнению малыша, усугубляются, он идет на крайние меры… заболевает. Цель достигнута. Мама рядом, такая ласковая и заботливая. По первому требованию берет на руки, все время делает какие-то процедуры – осуществляется такой желанный для малыша тактильный контакт. Из-за тревоги о здоровье ребенка мама от него не отходит, а он купается, наконец, в ее внимании.

Не стоит, конечно, кидаться в крайности и каждый случай простуды вменять себе как наказание за невнимательность к своему ребёнку.

Если сын наелся на прогулке вкусного снега, то это, безусловно, не от горя, а от любознательности.

Надо постараться ответить не на вопрос «чем болеет мой ребенок? », а на вопрос «почему он болеет? ».

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 ребёнка.

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

Чтобы улучшить психологический климат в семье, попробуйте следовать некоторым правилам, список которых каждая пара может дополнить по своему усмотрению.

• Обстоятельство времени, или своевременность «опасного» разговора. Если уж накипело и хочется высказаться по многим вопросам, подождите, пока ребёнок уснет. Эта передышка позволит вам немного остыть и более трезво взглянуть на ситуацию. Обсуждайте только то, что действительно требует немедленного решения. Не перегружайте друг друга проблемами, которые не требуют срочного вмешательства.

• Обстоятельство места, или «спорьте на кухне». Соблюдайте простое правило – никаких криков над кроваткой. И уж, конечно, не стоит вырывать дитя из рук друг у друга, когда в очередной раз решите «расстаться навсегда». Оградите кроху от неприятных и, главное, непонятных для него зрелищ и звуков.

• Секретность переговоров, или «успокойтесь перед общением с ребенком». Безусловно, ребенок чувствует стресс родителей. 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.

Мы с вами уже знаем какую важную роль играет правильное питание ребёнка, немаловажную роль играет и применение закаливающих процедур, соблюдение режима т. е. алмаз у нас уже есть, а как сделать из этих знаний бриллиант? Его можно сделать только в том случае, если у детей хороший аппетит, с помощью закаливания дети не болеют, а оздоравливаются, и это всё возможно в той семье где психологический климат благоприятный.

Но как, же спросите Вы создать и что не менее важно поддерживать этот самый психологический благоприятный климат в семье.

Измеряется психологический климат наличием эмоций и качеством их передачи в условиях семьи. И чем меньше транслируете негативные эмоции: страх, раздражение, грубость, злость, а больше позитивных эмоций радость, удивление, чувство юмора, тем дольше сохраняется положительный климат в семье.

Передача положительных эмоций возможно лишь при соблюдение определённых условий-

* Прежде всего, доверительные отношение между членами семьи

Не важно, сколько малышу лет всего 3 года или уже 6 лет.

Чем больше воспитание самостоятельности, тем меньше контроля.

Чем больше доверия, тем больше взаимопонимания.

* Очень важным условиям является уважение между членами семьи. Которое вытекает из самоуважения. Сам себя не любишь, никто любить не будет….
* Традиции семьи
* Уважение интересов каждого члена семьи

А всё это венчает одно золотое правило, но которое нужно выполнять неукоснительно- позитивное общение

И тогда вам жить будет здорово, а здорово жить это здорово!

****

**(памятка для родителей)**

Главным условием благоприятного психологического состояния здорового ребенка является эмоциональный комфорт, созданный в семье ребенка. Надеемся, что наши рекомендации помогут вам в этом.

1. Разговаривайте друг с другом. Если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга, а это недопустимо.
2. Умейте выслушать внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.
3. Рассказывайте ребенку о себе, пусть он знает, что вы тоже готовы поделиться с ним, а не уходите в себя.
4. Старайтесь все делать вместе, планировать общие интересные дела, дайте ему альтернативу, если ему предстоит сделать выбор.
5. Помните, что ребенок всегда нуждается в вашей поддержке.
6. Не запугивайте ребенка, он может перестать, вам верить.
7. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов: чаще обнимайте, улыбайтесь, смотрите в глаза, берите за руку.

**Помните!**

**Климат собственной семьи в вашей власти. Вы воздействуете на него ежеминутно, и вам по силам изменить его и сделать благоприятным. Благоприятным не вообще, а для своего ребенка; для такого, какой он есть, даже если он далек от идеала и совсем не похож на вас.**