

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ



Подготовила :
учитель начальных классов
МБОУ СОШ № 6 АГО
Олейник Дина Владимировна

ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

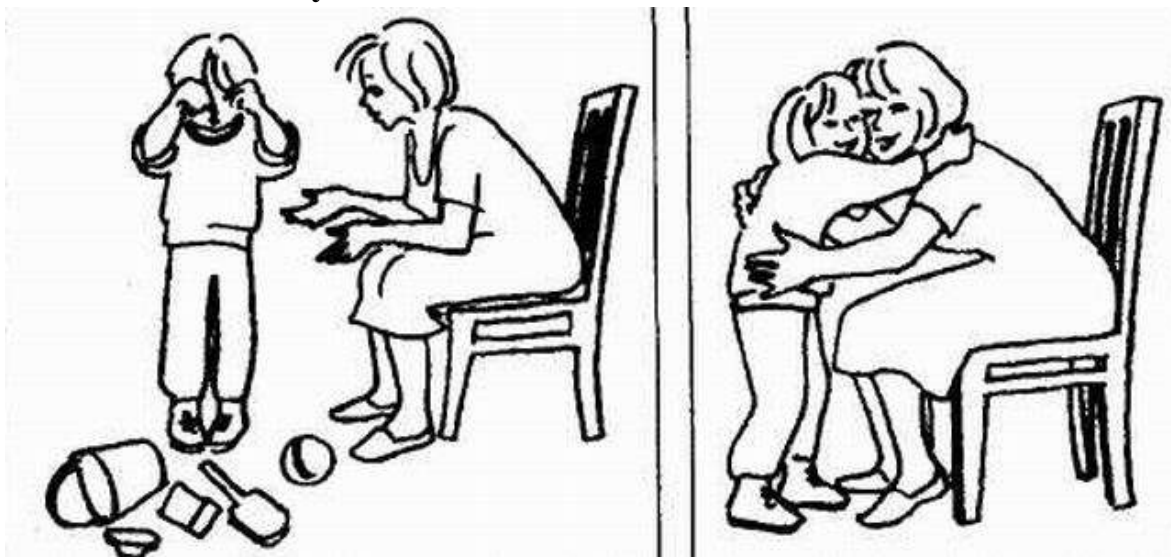
Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

Совет 9. Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

Слова, которые ранят детей:

- Я очень занят(а)
- Ты только посмотри, что ты натворил!
- Сколько раз тебе повторять!
- Тупица. Бестолочь!
- Вечно ты куда-то лезешь!
- Опять весь вывозился, грязнуля!
- Это надо делать не так!
- Лучше вообще не берись за это!
- Иди в свою комнату!
- Уйди от меня!
- Нет! Я больше не могу!
- Ты сведешь меня с ума!



Поддерживающие слова:

- Ты, мой дорогой!
- У тебя все получится!
- Ты самый любимый!
- Садись с нами!
- Я помогу тебе.
- Иди ко мне!
- Что бы ни случилось, я всегда рядом с тобой.
- Расскажи, что с тобой.
- Что ты чувствуешь?
- Что бы мы без тебя делали?!
- Я радуюсь твоим успехам!
- Как прекрасно, что ты у нас есть!

10 ПРАВИЛ, КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СЛУШАТЬСЯ.

1. Не отменяйте требования и распоряжения без необходимости.
2. Просьбы и распоряжения должны быть сформулированы ясно и четко.
3. Приучайте детей сразу же выполнять поручение и слушаться с первого слова. Наверное, многие из вас сейчас подумали: «Ну и что тут нового? Мы так и делаем, а толку никакого!» Ничего, дорогие друзья, наберемся терпения, потому что самое главное — впереди.
4. Родителям важно взаимно поддерживать свои авторитет, для этого у них должно быть полное согласие между собой. Один из родителей не может отменять распоряжений другого, при детях нельзя спорить о необходимости и характере распоряжений. В присутствии детей у родителей вообще не должно быть разногласий, так как это разрушает авторитет обоих...
Пожалуй, немногие родители могут похвастаться таким поведением. Как правило, когда начинается выяснение отношений, родители вообще не думают, где в этот момент их дети. Что же делать, если родители все же поссорились в присутствии детей? Тогда нужно обязательно помириться тоже в присутствии детей, постаравшись восстановить мир и согласие, искренне простить друг друга.
5. Не оставляйте без наказания непослушание, усиливая наказание при повторном непослушании.
6. Не изменяйте требований, разрешая сегодня то, что было запрещено вчера. То разрешая, то запрещая, взрослые не только лишают ребенка четких ориентиров, но и способствуют развитию таких качеств, как хитрость, изворотливость и упрямство.
7. Не командуйте постоянно детьми и не давайте им слишком частых приказаний (иначе ваш дом будет похож на казарму).
8. Давайте ребенку посильные задания, не требуя выполнения слишком сложного для него поручения и в то же время, не поручая заданий, справиться с которыми ему будет очень легко. Если задания и поручения взрослых оказываются слишком легкими, то ребенок постепенно приучится избегать всего, что требует усилий и труда.
9. Не позволяйте детям фамильярного к себе отношения. Маленьким детям не нельзя позволять трепать вас за волосы или дергать за уши, ударять, даже в шутку.
10. Самим давать пример послушания.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ НЕ ЛГАТЬ

Совет первый. Верьте ребенку.

Совет второй. Объясните, что на правде «держится мир», на детском языке: она полезна. Люди живут в согласии, если доверяют друг другу.

Совет третий. Не создавайте ситуации для обмана. Избегайте двусмысленных вопросов, когда легче сказать неправду, чем правду.

Совет четвертый. Не учиняйте унижительных допросов.

Совет пятый. Вознаграждайте честность. Если ваш малыш признался Вам, то покажите ему свою радость.

Совет шестой. Показывайте пример честности.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ЛЖИ.

- Недоверие ко взрослым.
- Желание ребенка самоутвердиться.
- Фантазирование на тему или без темы.
- Страх унижения.
- Желание быть удачливее и успешнее других.
- Попытка избежать наказания.
- Стремление привлечь к себе внимание.
- Страх разочаровать взрослых.
- Дурной пример окружающих – как детей, так и взрослых.



КАК ВОСПИТАТЬ ИЗ РЕБЕНКА ЛИЧНОСТЬ.

Воспринимайте вопросы и высказывания ребенка всерьез.

Чаще вспоминайте себя в его возрасте.

Имейте терпение и мужество отвечать на вопросы ребенка честно.

Предоставляйте ребенку жизненное пространство.

Найдите место, где ребенок смог бы показывать свои работы и достижения.

Не ругайте ребенка за беспорядок на столе, если он еще не закончил занятия. Однако требуйте приводить рабочее место в порядок после его окончания.

Покажите ребенку, что его любят и принимают таким какой он есть, а не за его успехи и достижения.

Поручайте своему ребенку посильные дела.

Помогайте ему строить свои собственные планы и принимать решения.

Не сравнивайте своего ребенка с другими, указывая при этом на его недостатки.

Берите вашего ребенка в поездки по интересным местам.

Помогайте ребенку общаться и находить общий язык с ровесниками.

Не унижайте своего ребенка, не давайте ему почувствовать, что он чем-то хуже вас.

Побуждайте ребенка придумывать истории и фантазировать. Делайте это вместе с ним.

Приучайте ребенка к регулярному чтению с малых лет.

Приучайте вашего ребенка мыслить и действовать самостоятельно.

Снабжайте ребенка книгами, играми и другими нужными ему вещами для его любимых занятий.

Со вниманием относитесь к его потребностям.

Включайте ребенка в совместное обсуждение общих семейных дел.

Не дразните ребенка за ошибки.

Учите его общаться со взрослыми любого возраста.

Не запрещайте ребенку играть со всяким хламом - это стимулирует его воображение.

Побуждайте ребенка находить проблемы и затем решать их.

Хвалите ребенка за конкретные поступки и успехи и делайте это искренне.

Давайте ребенку возможность самостоятельно принимать решения и ответственность за них.

Развивайте в ребенке позитивное восприятие мира.

Поощряйте в ребенке максимальную независимость от взрослых, не теряя при этом уважения к ним.

Верьте в здравый смысл вашего ребенка и доверяйте ему.

Консультации для родителей

«Счастье – это когда тебя понимают»

Общение и отношения с людьми является одной из основ человеческой жизни. По словам С. Л. Рубинштейна, сердце человека всё соткано из его отношений к другим людям; с ним связано главное содержание психической, внутренней жизни человека. Именно эти отношения рожают наиболее сильные переживания и поступки. Отношение к другому человеку является центром духовно-нравственного становления личности и во многом определяют нравственную ценность человека.

Отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте. И этот опыт первых отношений является фундаментом для дальнейшего развития личности ребенка и определяет особенности самосознания человека, его отношение к миру, его поведение и самочувствие среди людей.

Тема зарождения и становления межличностных отношений чрезвычайно актуальна. Из-за наблюдаемых в последнее время среди молодежи жестокости, повышенной агрессивности, имеющих свои истоки в раннем и дошкольном детстве.

Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети учатся речевому общению, наблюдая за старшими, слушая и подражая им. У младшего школьника, в отличие от старших, мышление более конкретное. Он хорошо усваивает то, что представлено наглядно, все хочет познавать на собственном опыте. Его особенно привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него. Запоминает малыш не все, а только то, что его поразило. Дети постоянно изучают то, что наблюдают, и понимают гораздо больше, чем могут сказать. Они всегда стараются подражать взрослым, что порой опасно. Не умея отличать плохое от хорошего, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. В связи с этим в присутствии детей нужно воздерживаться от таких действий и поступков, которые не могут послужить для них хорошим примером. Речь детей лучше развивается в атмосфере любви, спокойствия, когда взрослые внимательно слушают их, общаются с детьми, читают им сказки и обсуждают прочитанное. Родителям следует уделять своим детям больше времени, так как в раннем детстве влияние семьи на речевое и когнитивное развитие (когнитивные, т. е. познавательные навыки, которыми ребенок овладевает в дошкольном возрасте, в дальнейшем определяют его способность к чтению, письму, счету, а также к абстрактному и логическому мышлению) и приобщение ребенка к жизни общества являются решающими.

Именно в эти годы закладываются основы уверенности в себе и успешного общения вне дома, что способствует дальнейшему продвижению ребенка в школе, в компании сверстников. Процесс развития личности – это этап развития отношений между ребенком и взрослым. Педагоги, родители, бабушки и дедушки, старшие сестры и братья должны лучше понимать ребенка и стараться удовлетворять его важные потребности. Если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны окружающих, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, а возможно и ощущение страха, которые могут сохраниться на всю жизнь. В процессе развития коммуникативных навыков ребенка, большое внимание необходимо уделять формированию личностных качеств малыша, его чувствам, эмоциям. Когда люди счастливы и находятся в мире с самими собой, они переносят эти чувства на взаимоотношения с окружающими.

В дошкольном возрасте малыш лишь нащупывает способы отношений с окружающими, у него вырабатывается устойчивый личностный стиль и появляется представление о самом себе.

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать»

Каждый человек должен уметь слушать другого человека, воспринимать и стремиться его понять. От того, как человек чувствует другого, может повлиять на него, не оскорбив и не вызвав агрессии, зависит его будущий успех в межличностном общении. Очень не многие среди нас могут и умеют по настоящему хорошо слушать других людей, быть восприимчивыми к нюансам в их поведении. Но большое значение имеет и способность слушать и понимать и самого себя, то есть осознавать свои чувства и действия в различные моменты общения с другими людьми. И всему этому детям нужно учиться. Умение не приходит к человеку само собой, оно приобретается ценой усилий, затраченных на обучение.

«Счастье - это когда тебя понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться. «Научись любить и понимать людей, и рядом с тобой всегда будут друзья»

«Советы родителям будущих первоклассников»

Скоро в школу... Этой осенью или через год ваш ребенок переступит ее порог. В стремлении помочь ему уверенно сделать этот шаг родители порой сбиваются с ног в поисках учреждений и частных практиков, готовящих детей к вступительному собеседованию. И забывается простая истина: образование может сделать ребенка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми — семьей.

В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребенка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно.

Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого.

Начало школьной жизни — большое испытание для маленького человека.

Этот момент легче переживается детьми, у которых заранее сложилось теплое отношение к школе.

Такое отношение складывается из соприкосновений с прошлым опытом близких людей. Перелистайте вместе с ребенком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильнее и уверенней в себе.

Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребенка радостным ожиданием.

Помогите ребенку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться.

Как правило, дети этого возраста на вопрос: «Как зовут твою маму?» — отвечают: «Мама». Удостоверьтесь, что ваш ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.

Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи

Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители).

Все это как у взрослых, но — личная собственность ребенка!

И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии. (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями). Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны. Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.

Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе

Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно добудиться утром и быстро собрать в детский сад.

В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...» В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдаленные последствия всегда плачевны.

Не старайтесь быть для ребенка учителем.

Стремитесь к поддержанию дружеских отношений. Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых.

Вы можете помочь ребенку преодолеть эти трудности. Попробуйте организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями.

Предложите ребенку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабываемым, если в программе торжества найдется место для совместных игр детей и взрослых.

Дайте ребенку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребенком этого достичь невозможно.

Научите ребенка правильно реагировать на неудачи

Ваш ребенок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше. Помогите ему справиться с разочарованием. Предложите детям сыграть еще разок, но немного измените правила игры. Пусть победителем считается только первый, а все остальные — проигравшие. Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой. После игры обратите внимание ребенка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит саму ценность игры, а не выигрыша.

Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребенка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребенок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всем.

Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе

Ребенок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома. Научите ребенка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым. На прогулке вы зашли куда-то перекусить. Предложите ребенку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи. Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займет очередь к специалисту.

Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни

Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает.

Научите ребенка самостоятельно принимать решения. Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Посоветуйтесь с ребенком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. Планирование семейного досуга всех членов семьи на выходные дни - еще более сложное дело. Приучайте ребенка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.

Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком.

Если ребенок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объема и массы.

Продуктовые универсамы — очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребенка. Попросите ребенка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку черного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте.

Ребенок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится?

Ребенок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной.

Проходя по улице или находясь в магазине, обращайтесь внимание ребенка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение.

Считайте деревья, шаги, проезжающие мимо машины.

Учите ребенка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность

Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса.

Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое.

Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков.

Заведите рукописный журнал наблюдений за ростом котенка.

Учите ребенка чувствовать.

Открыто переживайте с ним все события повседневной жизни, и его любознательность перерастет в радость учения.

Успехов Вам и вашим детям!

