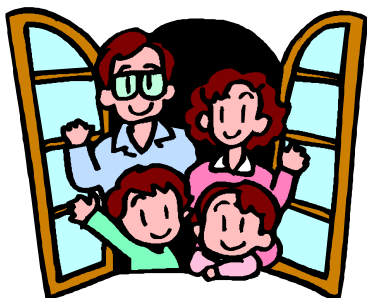


# Как любить ребёнка



Здоровье - это не только физическое, но и психическое, душевное состояние ребенка, которое в первую очередь зависит от того, как мы любим своего малыша. Ясно, что большинство родителей любят своих детей, но не всегда умеют передать свою любовь ребенку.

В развитии личности ребенка особенно велика роль семьи. Основу семейного воспитания составляет любовь. Считается, что детства, наполненного любовью, хватает на всю жизнь.

И поэтому первоочередной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся.

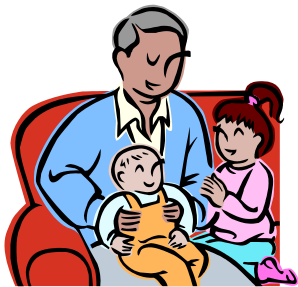
Любить — это принимать ребенка таким, какой он есть, чувствовать себя с ним неразрывно, как «мы». Мы — семья. Это значит — мы вместе.

Ребенок умеет любить того, кто его любит, и его можно воспитывать только любовью.

## СОВЕТЫ ПО РАЗВИТИЮ У ДЕТЕЙ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

1. Всегда подбадривайте ребенка. Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: «Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!». Нет такого скромного успеха, который не заслуживал бы похвалы. Но это не значит, что следует оглашать воздух притворным «ура» и не следует критиковать. Критику нужно сочетать с похвалой и практическим советом.
2. Позволяйте исследовать. Дети, да и взрослые тоже, восхищаются теми, кто стремится познавать новое, преодолевать преграды.
3. Настраивайтесь на успех. Внушайте своему ребенку, чтобы он думал не о препятствиях, а об успехе. Тот, кто верит в успех, увлекает за собой других. Только тот становится решительным, который пробует, терпит неудачу, исправляет свои ошибки и пробует вновь.
4. Выслушивайте детей, когда они говорят о своей мечте. Поощряйте их мечты, какими бы далекими от жизни они вам ни казались. Важно, чтобы дети умели фантазировать и думать о том, как мечту осуществить.
5. Поощряйте сына или дочь выступать публично. Умение говорить перед аудиторией без стеснения — одно из главных качеств уверенного человека. Пусть ребенок потренируется дома, прежде чем выступить перед другими людьми. Подскажите ему, как нужно говорить, — громче или тише, может быть более выразительно.
6. Родители должны привить ребенку 3 главных качества: уважение, находчивость, ответственность. Мантия вождя достается тем, кто старается понять и выполнять правила (уважение), кто и в случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость) и кто умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность).
7. Пример родителей важнее всех сказанных слов.

## Забота о психическом здоровье детей



В детском саду малыш расходует много энергии, как физической, так и эмоциональной. Характерное свойство нервной системы детей - недостаточность тормозных реакций, быстрая переключаемость процессов возбуждения. Отсюда подвижность детей, слабая способность к длительному сосредоточению.

Первым условием обретения душевного равновесия является спокойная, доброжелательная обстановка дома. Родители должны прислушиваться к тому, что говорит ребенок, чаще говорить с ним. Будет отлично, если вам удастся быстро и решительно переключить внимание ребенка на что-то другое, что разрядит его напряжение. Помните, что ребенок переполнен впечатлениями, перегружен новыми сведениями, что ведет к усталости. Дети получают полезные знания, перегружаются информацией «впрок», но часто весьма дорогой ценой. Об этом свидетельствует рост заболеваний нервной системы. Мозг детей зачастую не выдерживает возрастающего темпа жизни, не успевает переработать колоссальный объем информации, который сваливается на него.

Отрицательные стрессы играют огромную роль в развитии сердечно-сосудистых и нервно-психических заболеваний. Если дети бывают свидетелями ссор, скандалов, чересчур пристрастились к телевизору, это негативно отражается на их здоровье. Особенно тяжело дети переносят чувство страха, которое угнетает их, подавляет активность, волю, делает беспомощными. Нередко дети с трудом избавляются от испуга.

У нервных детей особенно упорны черты упрямства и негативизма. Внешне это проявляется в виде злости, когда ребенок начинает кричать, падать на землю, замахивается на близких, делая вид, что хочет ударить, а иногда и бьет на самом деле. Установлено, что дети, чьи родители буквально по каждому поводу делают замечания, упрямятся гораздо чаще, чем дети, родители которых предоставляют им разумную свободу.

Для нормальной деятельности нервной системы нужно создавать спокойную обстановку, давать детям возможность побыть наедине, успокоиться. Необходима нормализация сна, так как нервные дети засыпают с трудом, спят чутко и прерывисто. Каждому ребенку необходима теплота родительской ласки. Он должен чувствовать, что его любят, им дорожат, с ним считаются. Чаще разговаривайте с детьми, чтобы знать их чувства и переживания. Уважайте в малыше личность. Ребенок, выросший в атмосфере любви, сам будет эмоционально богаче, способнее на проявление чуткости и внимания к другим.

Эмоции регулируют нашу жизнь на физиологическом и психологическом уровне. Преобладание радости создает субъективное ощущение счастливой жизни, что в свою очередь отражается на состоянии здоровья. К ребенку следует подходить с оптимистическим настроением.