

ЯК ВИХОВАТИ ДИТИНУ ФІЗИЧНО ЗДОРОВОЮ

В.О.Сухомлинський звертався до батьків: «Якою б відповідальною, складною та творчою не була ваша робота на виробництві, пам'ятайте: вдома на вас чекає ще більш відповідальна, ще більш тонка робота – виховання людини. Будь-де вас можуть замінити іншим працівником: від сторожа до міністра. А справжнього батька не замінить ніхто...»

Як допомогти дитині добре поводитися?

- Подавайте дітям приклад гарної поведінки
- Змінюйте оточення, а не дитину
- Висловлюйте свої бажання позитивно
- Висувайте реальні вимоги
- Не надавайте надто великого значення заохоченням і покаранням
- Обирайте виховання без побиття та крику
- Допомагайте дітям поводитися краще, даючи їм право вибору
- Проявляйте свою любов
- Прислуховуйтеся до слів вашої дитини
- Визначте певні обмеження для дітей
- Використовуйте сміх для того, щоб нейтралізувати напружену ситуацію
- Намагайтеся побачити світ очима вашої дитини і зрозуміти її почуття
- Хваліть і заохочуйте дитину
- Поважайте свою дитину так, як поважали б дорослого
- Будьте послідовними в дотриманні правил, установлених у вашій сім'ї
- І пам'ятайте: діти мають право на позитивне ставлення до себе

Пам'ятка для батьків

1. Ваша дитина ні в чому не завинила перед вами – ані в тому, що створила вам додаткові труднощі, ані в тому, що не надала вам бажаного щастя, ані в тому, що не виправдала ваших сподівань. Ви не маєте жодного права вимагати того, щоб вона розв'язала ці проблеми.
2. Ваша дитина – не ваша власність, а самостійна людина. Вирішувати до кінця її долю, а тим більше ламати її на свій розсуд ви не маєте жодного права. Ви можете лише допомогти дитині обрати життєвий шлях, вивчити її здібності та інтереси, створивши умови для їх реалізації.
3. Ваша дитина не завжди буде милою і слухняною. Її упертість і капризи так само неминучі, як і сам факт її присутності.

4. У багатьох капризах і витівках малечі винні ви самі, тому що вчасно не зрозуміли її, не бажаючи сприймати дитину такою, як вона є.
5. Ви повинні завжди вірити в краще і бачити все найкраще, що є у вашій дитині. Будьте певними в тому, що рано чи пізно це найкраще обов'язково виявиться.

Настанови батькам щодо використання покарань «Караючи, подумай: навіщо?»

1. Покарання не повинно зашкодити здоров'ю – ані фізичному, ані психічному.
2. Якщо є сумніви щодо того, карати чи не карати – не карайте. Жодних покарань з метою «профілактики»!
3. За один раз – одне покарання. Не позбавляйте дитину заслуженої похвали або нагороди.
4. Не використовуйте покарань за провини, термін яких уже минув. Краще не карати, ніж карати пізніше.
5. Покарали – пробачте!
6. Дитина не повинна боятися покарань.

Вправа «Чим ми схожі, і чим різнимось»

Мета: дати можливість членам групи відчутти подібність і різницю сімей кожного, привернути увагу до оцінювання фізичного розвитку сім'ї.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в такі групи

I група

- Постійно самі займаються спортом, зарядкою
- Відпочивають улітку на природі самі
- Часті хворіють самі
- Мають поганий апетит
- Курять
- Свій стан здоров'я оцінюють як добрий

II група

- Займаються спортом разом із дітьми
- Відпочивають улітку на природі з дітьми
- Частіше хворіють діти
- Поганий апетит у дитини
- Курять старші діти
- Свій стан здоров'я оцінюють як задовільний

III група

- У сім'ї не займаються фізичною культурою
- Члени сім'ї хворіють досить рідко
- Сім'я не відчуває особливих проблем з апетитом її членів
- Не відпочивають сім'єю
- У сім'ї не курять зовсім
- Свій стан здоров'я оцінюють як незадовільний

ОПИТУВАЛЬНИК ІЗ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ В СІМ'Ї

1	Дитина регулярно займається фізкультурою (вправи, гімнастика)		1	Моя дитина займається фізкультурою рідко і без задоволення	
2	У вихідні дні ви з дитиною буваєте на природі (у лісі, на ставку, біля річки)		2	Для спільних прогулянок бракує часу	
3	Дитина їсть у помірних кількостях, із задоволенням, і все, що запропонують		3	Дитина має проблеми з апетитом (їсть дуже мало, багато, вибірково)	
4	Дитина засинає вчасно, просинається легко		4	Дитина не хоче лягати спати і просинається з труднощами	
5	Дитина отримує задоволення від комфорту й затишку в домі		5	Дитина байдужа до чуттєвих компонентів повсякденного життя	
6	Дитині подобається носити гарний одяг		6	Дитині байдуже, як і в що вона одягнута	
7	Дитина сама просить змінити брудний одяг		7	Може одягнути брудний одяг, не виявляє ініціативи в тому, щоб змінити одяг	

Усе, що ліворуч, більше відповідає потребам дитини – життя дитини організоване відповідно до її основних потреб.

АНКЕТА «ЯК ЗМІЦНИТИ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ?»

1. Прізвище, ім'я дитини _____

2. Чи часто хворіє ваша дитина? _____

3. Чи необхідно дорослому допомагати дитині в його фізичному та психічному вихованні?

А) так, дитину необхідно спрямувати в правильне русло її розвитку

Б) дорослому необхідно все брати під свій контроль

В) дитина і сама добре розвиватиметься без втручання дорослого

4. Чи сприяє психологічна атмосфера у вашій сім'ї зміцненню психічного здоров'я вашої дитини?

А) так, взаємини у нашій сім'ї найчастіше спокійні, доброзичливі

Б) не знаю

В) ні, у нашій сім'ї часто підвищують голос, сваряться або зовсім не розмовляють між собою

5. Які способи збереження і зміцнення здоров'я вашої дитини ви використовуєте у вашій сім'ї?

А) дотримання режиму

Б) раціональне харчування

В) достатнє перебування дитини на свіжому повітрі

Г) достатня і вільна рухова активність дитини

Д) сприятлива психологічна атмосфера

Е) гігієнічні заходи

Є) фізкультурні заняття

Ж) гартувальні заходи

З) фізіопроцедури (компреси, гірчичники, прогрівання)

И) народна медицина (чай на травах, мед)

Й) медикаментозне лікування

К) щеплення

Л) ваші варіанти

6. Чи потрібна вам допомога закладу в оздоровленні вашої дитини?

А) так

Б) частково

В) ні

7. Якої саме допомоги від закладу в оздоровленні вашої дитини ви потребуєте? _____

ДЕВ'ЯТЬ ЗАПОВІДЕЙ БАТЬКІВСТВА

1. Не чекайте, що ваша дитина буде такою, як ви є, або як ви хочете. Допоможіть їй стати не вами, а собою.
2. Не вимагайте від дитини плати за все, що ви для неї робите: ви дали їй життя, як вона може віддячити вам? Вона дасть життя іншому, той третьому: це зворотній закон подяки.
3. Не зганяйте на дитині свої образи, щоб на старості не їсти гіркого хліба, адже: що посієш, те й пожнеш.
4. Не ставтеся до проблем дитини зверхньо: для неї її життя не легше, ніж для вас – ваше. Можливо, ще й важче, адже їй бракує досвіду.
5. Не принижуйте дитину!
6. Не мучте себе, якщо не можете чогось зробити для своєї дитини, мучте – якщо можете і не робите.
7. Пам'ятайте: для дитини зроблено мало, якщо не зроблено все.
8. Умійте з повагою ставитися до чужої дитини. Ніколи не робіть чужій дитині те, що не хотіли б, щоб інші зробили вашій.
9. Любіть дитину свою будь якою, адже дитина – це свято, яке зараз поки що з вами.

Вирази, що боляче травмують дитячі душі, а також вирази, яких бажано уникати

- Я безліч раз тобі говорив...
- Невже тобі не зрозуміло, що..
- Скільки разів можна повторювати ..
- Усі діти, як діти, а ти...
- Ну на кого ти схожа (схожий)?..
- Ти такий, як твій батько (мати)...

Вирази, що бажано вживати якомога частіше

- Ти в мене такий гарний (гарна)!
- Допоможи мені, будь ласка...
- Спробуємо зробити разом...
- Ти в мене молодець!
- Я тобі вдячна (вдячний)!
- Як у тебе чудово виходить ...
- Разом пошукаймо, де ти припустився помилки...

Як допомогти дитині добре поводитися?

Більшість батьків замислюється, чи правильно вони поводяться з дитиною. Звісно, немає ідеальних батьків. Усі вони мають труднощі, а іноді не впевнені, чи добре виховують своїх дітей. Однією з проблем, що найбільше непокоїть батьків, є питання поведінки: що слід зробити, аби діти поведилися добре?

- Подавайте дітям приклад гарної поведінки. Діти вчаться, наслідуючи поведінку дорослих. Ваша поведінка – приклад для наслідування.
- Змінюйте оточення, а не дитину. Краще тримати цінні, крихкі та небезпечні предмети у недоступних для дітей місцях, аніж потім карати дітей за їх природну цікавість.
- Висловлюйте свої бажання позитивно. Кажіть дітям, чого ви від них очікуєте, замість того, чого не очікуєте.
- Висувайте реальні вимоги. Запитуйте у себе, чи відповідають ваші вимоги віку дитини, ситуації, у якій вона опинилася. Ви маєте бути більш терпимими до маленьких та хворих дітей.
- Обирайте виховання без побиття та крику. На початку це може здаватися результативним, однак незабаром виявиться: щоразу ви змушені бити все з більшою силою, щоб досягти бажаного результату. Крик або постійні докори є також шкідливими та можуть призвести до тривалих проблем емоційного характеру.
- Допомагайте дітям поводитися краще, даючи їм право вибору. Не сперечайтесь з дітьми про справи, що не мають великого значення. Дозволяйте їм зробити вибір: нехай вони самі вирішують, у що одягатися чи що їсти. Це попередить прояви образи та непокори з боку дитини. Вона не дорікатиме, що ви її постійно контролюєте.
- Діти мають право на позитивне ставлення до себе. Уряд України зобов'язався дотримуватися принципів Конвенції Організації Об'єднаних Націй з прав дитини. У ній зазначено, що діти мають права, одним з яких є право на захист від будь-яких форм фізичного і психічного насильства та навмисного приниження.

Вправа «Стакани»

Перед вами три стакани з чистою водою. Уявимо, що кожен з них – це дитина, яка народилася з чистим почуттям, у якої ще не сформувалися погляди на світ і життя в ньому.

Отже, візьмемо перший такий стакан і залишимо його незмінним. Що відбуватиметься в цьому стакані? Ми не знаємо напевно, що може в нього потрапити без нашої уваги.

У другий стакан кинемо шматочок землі та розмішаємо його. Що відбулося в стакані? Вода стала брудною, темною.

У третій стакан додамо золотий порошок. Що відбулося в цьому стакані? Вода заграла золотими іскорками.

Так відбувається і у вихованні маленької дитини. Коли ми залишаємо її без належної уваги і нагляду, вона може розвиватися і далі... Але у якому напрямку? Коли ми вкладаємо в дитину тільки «бруд» - крик, дорікання, невдоволення, то дитина починає так само відповідати і нам. Коли ж ми вкладаємо в дитину уважність, любов, повагу, то і дитина відповідає нам доброзичливістю, нормальним розвитком особистості.