

Консультация для родителей: «О здоровье всерьез. Эмоциональное благополучие детей старшего дошкольного возраста».

Старший дошкольный возраст — период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к следующему, совершенно новому этапу в его жизни — обучению в школе.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому что видится, воспринимается и слышится.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что раннее обучение приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Вам как его родителям важно:

Выстроить режим дня для ребенка таким образом, чтобы оставалось время на отдых, игры, прогулки. Понимать, что познавательная мотивация именно в этом возрасте радикальнее всего истребляется скукой, принуждением. По возможности организовать для ребенка интересный и увлекательный познавательный процесс.

Важно помогать ребенку освоить новый для него уровень самостоятельности, постепенно уходя от гиперконтроля и избыточной опеки, предоставляя ему все больше свободы. Для профилактики инфантильной позиции важно, чтобы ребенок делал самостоятельно то, с чем он может справиться сам.

Осознавать, что любые ваши оценки в адрес ребенка создают его представление о себе, влияют на его самооценку. Если ожидания и оценки родителей не соответствуют возрастным и личностным особенностям ребенка, его самооценка окажется неадекватной (заниженной или

завышенной). Ваши негативные оценки могут сформировать у него представление о себе как человеке недостойном, плохом, неспособном справляться с трудностями или неудачами. По возможности избегайте заключений о личности ребенка в целом, оценивайте лишь его действие или поступок.

Спрашивать мнение самого ребенка о результатах его труда. Сильная зависимость от внешней оценки делает ребенка тревожным и неуверенным в себе. Умение самому оценивать свою деятельность создает мотивацию стремления, в противовес мотивации избегания.

Еще до того, как ребенок пойдет в школу, осознать, что успехи или неудачи ребенка в процессе учебы не есть показатель его успешности в будущем. Школьное обучение лишь отражает способность ребенка справляться с учебной ситуацией, но не является однозначным показателем его личностной реализованности.

Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического. А теперь я предлагаю вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно: «Мой ребенок будет здоров, если я...»