

**Структурное подразделение детский сад «Родничок»
государственного бюджетного образовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы села Пестравка муниципального
района Пестравский Самарской области**

Консультации для родителей
"Как воспитать ребенка без крика?"

"Как воспитать ребенка без крика?"

Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с ситуацией, когда разъяренная мать кричит на ребенка прямо посреди улицы. В этот момент всем проходящим мимо становится неловко и обидно за малыша. Или как мы будем себя чувствовать, если узнаем, что учитель в школе кричит на детей? Многие в такой ситуации будут добиваться его увольнения или любого другого наказания. Между тем, в минуты гнева мы сами нередко срываемся на крик, объясняя это тем, что наше терпение кончилось.

Конечно, воспитание детей – процесс невероятно трудоемкий. С рождением ребенка ваша жизнь изменяется кардинально, вы конечно больше не можете делать множество вещей, которые так нравились вам раньше, но вынуждены постоянно контролировать своих детей. Кроме того, постоянно накапливаемая усталость, бессонные ночи, однообразная жизнь – все это чрезвычайно утомляет вас и нередко заставляет повышать голос.

Большинство из вас, попросту не задумываются, что происходит в этот момент с ребенком, и как он себя чувствует. Выплеснув свои негативные эмоции, вы начинаете сильно переживать и обещать, что это был последний раз, но через несколько дней или часов все возвращается на круги своя. Давайте же попробуем разобраться, можно ли воспитать ребенка без крика, и как сказать ему нужную информацию так, чтобы он услышал.

Почему нельзя кричать на ребенка?

Прежде чем вы будете повышать голос, обязательно вспомните, как воспитывали вас самих. Если ваши родители постоянно срывались на крик, попробуйте прочувствовать заново, как это было у вас. Те, на кого в детстве много и часто кричали, в большинстве случаев позволяют себе повышать голос на своего малыша.

У тех, которые росли в атмосфере взаимной любви и уважения, как правило, даже не возникает вопроса, можно ли кричать на детей. Ведь такие родители прекрасно понимают, как можно наладить общение с ребенком, не повышая голоса, а также не обижая и не оскорбляя его по пустякам.

Кричать на детей нельзя по нескольким причинам:

Во-первых, сбрасывая свою негативную энергию посредством крика, вы сами не замечаете, что отдаете ее всем окружающим. Таким образом, дети, на которого орут, могут замкнуться в себе, стать злыми, агрессивными, у них начинают формироваться комплексы. В последствии все это будет мешать вашим деткам полноценно развиваться и взрослеть.

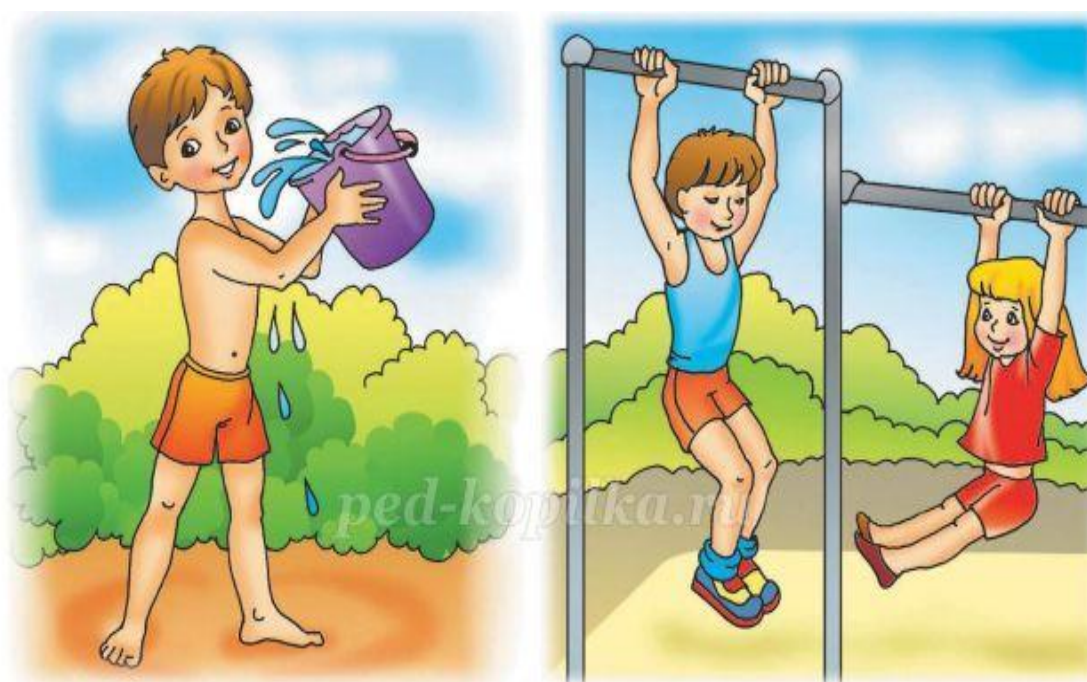
Во-вторых, практически все дети просто не будут воспринимать информацию в виде крика. Они будут бояться вас и ждать, когда же это все закончится. Поэтому кричать на детей бессмысленно.

Когда ваши мужья кричат на ребенка, надо постараться донести до него, что этим он ничего не добьется.

Иногда вы начинаете позволять своему ребенку абсолютно все. Это тоже неправильно, ведь в этом случае из вашего ребенка вырастет эгоистичный и избалованный подросток, которому будет очень тяжело в жизни. Старайтесь никогда не забывать, что ваш ребенок - личность, и относитесь к нему так, как бы вы хотели, чтобы относились к вам самим. В случае непослушания ваших детей, необходимо отвлечь на что-то более интересное, а за любой проступок стоит не наказывать, а спокойно объяснять, что они сделали не так и как им следует поступить в следующий раз.

«Здоровье нашего ребенка»

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.



Что же вы можете сделать для приобщения своих детей к здоровому образу жизни?

- Прежде всего, вам необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия со спортивным оборудованием.)
- Очень важно соблюдать режим дня.
- Вашим детям нужен спокойный, доброжелательный психологический климат.

Ссоры при вашем ребенке будут способствовать возникновению у него невроза, и усугублять уже имеющиеся нарушения нервной

системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Ваше раздражение механически переходит и на ребенка. Важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

- Организация полноценного питания – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Соблюдайте режим питания и интервалы в между приемами пищи.

- У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ваш ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же вы насильно будете принуждать ребенка заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то он быстро потеряет к этому интерес .

- Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Вам необходимо дома оградить ребенка или научить правильно пользоваться предметами, которые могут представлять опасность для его жизни?

Можно **заметить, что** в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

И чем больше вы будете показывать и рассказывать ребенку о здоровье, тем лучше он будет развиваться.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!