

## «Ради сохранения здоровья детей»

### Консультация для родителей

Подготовила педагог – психолог  
МБДОУ № 37 «Теремок» Корнеева А.В.



Психосоматика (др.-греч. ψυχή — душа и σῶμα — тело) — направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

Мы живем во времена повышенного стресса. В итоге имеем рост психосоматических заболеваний уже даже среди детей.

Более того, за последние 15 лет статистика психических расстройств у детей свидетельствует:

- каждый пятый ребёнок имеет расстройства психики;
- распространённость синдрома дефицита внимания выросла на 43%;
- распространённость подростковой депрессии выросла на 37%;
- частота самоубийств среди детей 10–14 лет выросла на 200%.

В чем причина?

**Распространена практика выстраивания ситуации развития детей в семье, когда дети оказываются лишены основ здорового детства, таких как:**

1. Эмоционально доступные родители.
2. Чётко очерченные границы и наставления.
3. Обязанности.
4. Сбалансированное питание и достаточный сон.
5. Движение и свежий воздух.
6. Творческие игры, общение, свободное времяпровождение.

**Вместо этого дети имеют:**

1. Отвлечённых родителей.
2. Балующих родителей, которые позволяют детям всё.
3. Ощущение, что им все должны.
4. Несбалансированное питание и недостаточный сон.
5. Сидячий домашний образ жизни.

Бесконечную стимуляцию, технологические забавы, мгновенное удовлетворение любой прихоти.

Это нездоровые условия, они не способствуют укреплению здоровья детей.

### **Чем мы можем помочь своим детям уже сейчас?**

**Это доступно сделать каждому, это основы выстраивания здоровых взаимоотношений:**

1. Устанавливайте ограничения и помните, что вы — родитель ребёнка, а не его друг-сверстник.
2. Обеспечьте детям то, что им нужно, а не то, что им хочется. Не бойтесь отказывать детям, если их желания расходятся с потребностями.
3. Давайте здоровую пищу и ограничивайте снеки.
4. Проводите час в день на природе.
5. Ежедневно устраивайте семейный ужин без электроники.
6. Играйте в настольные игры.
7. Каждый день привлекайте ребёнка к делам (складывать бельё, убирать игрушки, развешивать бельё, разбирать сумки, накрывать на стол и т. д.).
8. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время, не позволяйте брать в постель гаджеты.
9. Учите детей ответственности и независимости. Не ограждайте их от мелких неудач. Это учит их преодолевать жизненные препятствия:
10. Не складывайте и не носите за ребёнка ранец, не приносите ему в школу забытую еду / домашнюю работу, не очищайте банан для 5-летки. Учите их самостоятельно делать всё это. Научите терпению и дайте возможность свободно проводить время, чтобы у ребёнка была возможность заскучать и проявить свои творческие порывы.
11. Не окружайте ребёнка постоянными развлечениями.
12. Не подсовывайте технику как лекарство от скуки.
13. Не поощряйте использование гаджетов за едой, в машине, в ресторане, в магазине. Пусть мозги ребёнка учатся самостоятельно разгонять «скуку».
14. Будьте эмоционально доступны, учите детей социальным навыкам.
15. Не отвлекайтесь на телефон, общаясь с ребёнком.
16. Научите ребёнка справляться со злобой и раздражением.
17. Научите ребёнка здороваться, уступать, делиться, сочувствовать, вести себя за столом и в разговоре.
18. Поддерживайте эмоциональную связь: улыбайтесь, целуйте, щекочите ребёнка, читайте ему, танцуйте, прыгайте и ползайте с ним вместе!

**Не надо завтра идти спасать весь мир, вполне доступно спасение мира начать со спасения своих детей уже сегодня!**