

## Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью

Развитие ребенка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые складываются у ребенка с окружающими его людьми. Точно так же и отношение детей к своему здоровью в значительной степени зависит от его ближайшего окружения. До 3-летнего возраста ребенок не может самостоятельно замечать и объективно оценивать особенности своего организма. На этом этапе своего развития ребенок отражает мир через свой конкретный чувственный опыт, в его психике возникает переплетение образно-словесных ассоциаций, в котором слово «больно» связано с чем-то очень плохим, неприятным, а слово «здоровый» - с чем-то радостным, хорошим. Поэтому в этом возрасте взрослые должны препятствовать формированию нежелательных для развития психики ребенка образно-словесных ассоциаций. Например, из взрослых видел детей, которые от одного слова «врач», «укол» впадают в панику, испытывают страх, который можно сравнить со страхом перед большой опасностью.

Очень часто взрослые, пытаясь помочь ребенку, подготовить его к процедуре связанной с болью, своими жестами, мимикой, позой еще больше пугают ребенка, а это только приводит к усилению боли, что приводит к формированию отрицательного отношения к процедуре, к лечению, а в дальнейшем и к своему здоровью.

Большую роль играют оценки взрослых. Ребенок, воспринимает их как критерии своего собственного мнения, своих действий, связанных со здоровьем. Например, часто больного ребенка мама перекармливает приговаривая: «Ешь побольше- здоровым будешь!» В этом случае у ребенка формируется неправильное отношение к здоровью. Кроме того, исследования особенности взаимоотношений детей, установлено, что популярностью не пользуются дети склонные к полноте.

Очень часто взрослые совершают грубые психологические ошибки, в общении с ребенком они проявляют негативное отношение к его внешности: «Какой ты неуклюжий!», «Эй, какой ты лопоухенький!». Это отрицательно влияет на формирование



целостного образа Я у детей, в котором немаловажное значение имеет физическая сторона, физическое Я.

Образцом при формировании определенного отношения к здоровью у ребенка, являются взрослые, так как они носители определенных физических и психических качеств. Человек, который сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относится к своему здоровью, не может сформировать правильное отношение к здоровью у ребенка.

Формы работы:- способ «прямого» воздействия,  
- опосредованного воздействия (любимой игрушки), сюжетно-ролевые игры, дидактические игры. Все это можно использовать для подготовки ребенка к неприятным процедурам(прививкам, санации).

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка формируется на основе навыка. Важно чтоб привычки формировались вовремя:

3-4 лет ребенок должен раздеваться сам, но и иметь привычку аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь.

7-9 лет, независимо от пола, убирать после еды, мыть посуду.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. Каждое указание на выполнение какого-либо действия должно сопровождаться объяснением, почему его нужно выполнить. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребенку. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого.

Следует так же помнить, что при формировании привычек необходимо учитывать: психологическое, физическое и эмоциональное состояние ребенка.

Подводя итог, подчеркнем, что неправильное «подкрепление» ведет к формированию у ребенка вредных привычек, а исправлять их довольно сложно, от взрослых потребуется терпение и выдержка, повседневная помощь своему ребенку.

Значение привычек в воспитании детей отмечалось в пословицах, «Учи показом, а не рассказом».

