

Муниципальная научно – практическая конференция
по здоровьесбережению с международным участием
**«Физическое, психическое, социальное и духовное оздоровление детей
в условиях работы образовательных учреждений города»**

« Эмоциональное благополучие ребенка как залог его здорового развития »

Консультация для родителей и педагогов

Воспитатель: Варварица
Юлия Алексеевна

2016 год

Главная задача охрана и укрепление здоровья, как физического, так и психического.



«Психологическое здоровье»

Психологическое здоровье подразумевает целостное состояние личности, которое часто выражается такими понятиями, как:

- «эмоциональное самочувствие»,
- «эмоциональное благополучие»,
- «внутренний душевный комфорт».

В здоровом теле - здоровый дух

- Первым возникает эмоциональное переживание, следом происходят вегетативные и соматические изменения в организме.

Чарльз Шеррингтон



Эмоции человека формируют образ его мыслей, от которых зависит физическое состояние и здоровье.

- Способность ребенка к обучению напрямую зависит от уровня его эмоциональной зрелости.
- Чем более ребенок зрел эмоционально, тем лучше он развивается.
- Развиваться ребенку эмоционально в первую очередь помогают родители.



Язык, на котором выражаете любовь
вы, может отличаться от языка
любви вашего ребенка



Люди говорят на разных языках любви



«Пять путей к сердцу ребенка»

Гарри Чепмен



**Существует
5 основных
языков
любви-
5 способов,
которыми
люди
выражают
любовь**





Как определить привычный язык любви вашего ребенка

- Наблюдайте
- Слушайте
- Смотрите
- Ставьте перед выбором
- Делайте выводы



Язык любви 1

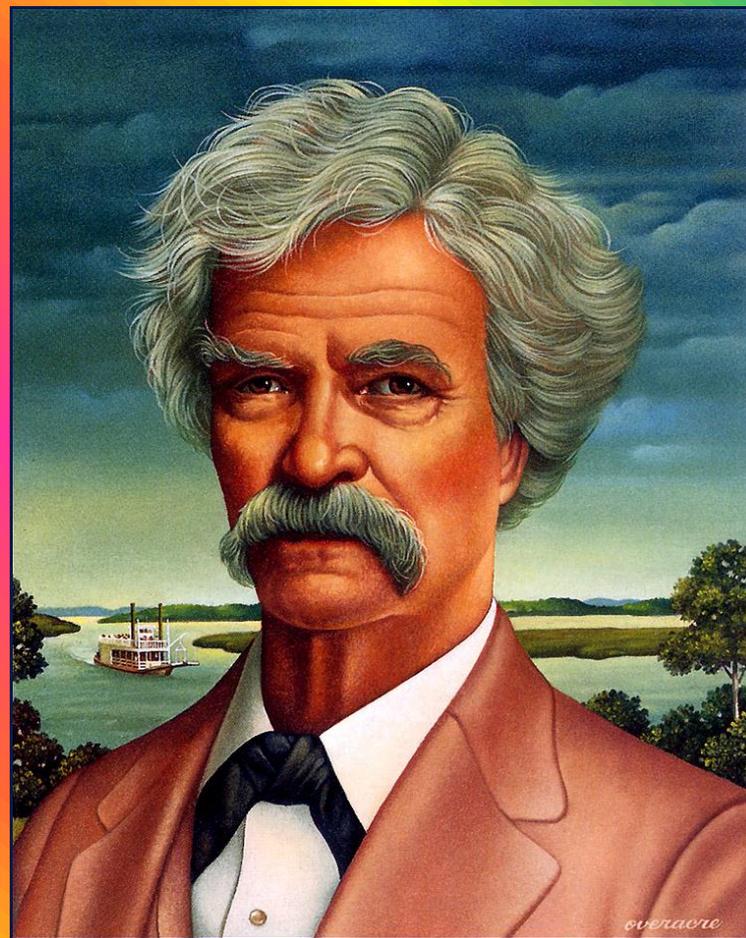
Слова



♡♥я♥♡
ЛЮБЛЮ ТЕБЯ
МОЁ СОЛНЫШКО
♡♥♡♥♡

«Добрый
словом я могу
питаться два
месяца»

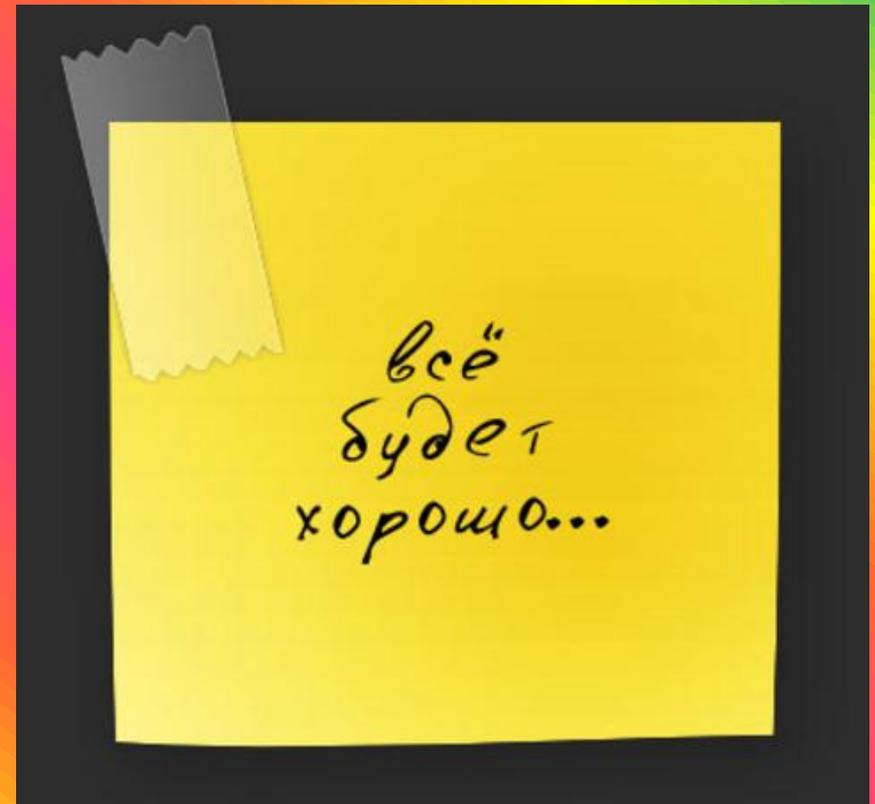
Марк Твен



Свою любовь мы можем выразить, поддерживая ребенка

Если первичный язык любви вашего ребенка — слова:

- Положите записочку «я тебя люблю» в портфель или пенал
- Заведите дома доску для обмена смешными сообщениями
- Подмечайте, когда ребенок сделал что-то правильно, и хвалите его «Мне понравилось, как ты поделился грузовиком с другом», «Какой интересный у тебя получился коллаж. Мне очень нравится»
- Запишите ваш голос на диктофон и давайте ребенка послушать, когда он или она отправляются в лагерь или к бабушкам
- Звоните ребенку, когда вы в командировке
- Придумайте особенные имена друг для друга



Любовь добра. И если мы хотим рассказать о ней, нужно выбирать добрые слова.

- Я тебя понимаю
- Я с тобой



- Мне это тоже важно

Язык любви 2. Время



Вместе проводить время с ребенком значит целиком отдавать ему внимание



Если вы сидите рядом с ребенком и разговариваете с ним 20 минут, вы дарите друг другу 20 минут жизни

- Если ребенок считает проявлением любви ваше время, потраченное на него:
- Включайте малыша в свою работу по дому с самого детства: покупки, уборка, стирка, мойка машины. Это не только весело, полезно, но и позволяет восполнить дефицит проводимого вместе времени
- Приготовьте вместе что-нибудь, например, свежевыжатый сок или бутерброды, напеките печеня
- Смотрите вместе кино и обсуждайте его
- Опускайтесь на уровень малышей, берите их на руки. Если малышка ползает, сядьте на колени рядом с ней
- Отправляйтесь вместе в магазин, чтобы выбрать что-то особенное вместе
- Ходите в зоопарки, музеи. Предложите малышу выбрать, куда пойти, чем заняться
- Задавайте ребенку открытые вопросы, которые предполагают развернутый ответ
- Если у вас больше одного ребенка, планируйте индивидуальное время для каждого

- Язык времени – беседа.
- Язык времени-совместные занятия.



Время – не просто
высококоотируемая валюта среди
детей, это еще и большой дефицит в
наше безумное время.



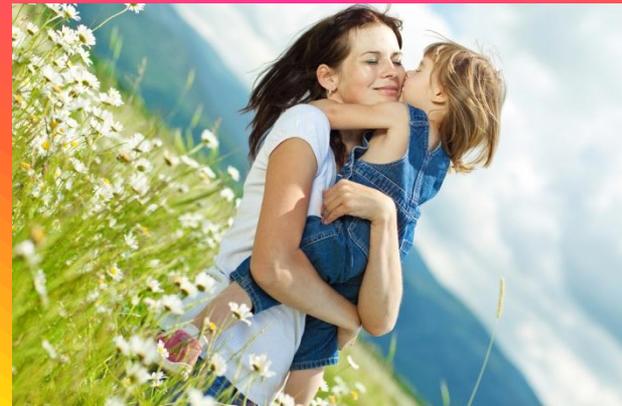
Язык любви 3. Прикосновения



Вы должны прикасаться к ребенку как ему это нравится и когда ему этого хочется

- Нам нужно по четыре объятия в день для выживания. Нам нужно по восемь объятий в день для поддержки. Нам нужно по двенадцать объятий в день для роста.
- Во время объятий вырабатывается серотонин и окситоцин, которые улучшают настроение и помогают в борьбе с депрессией. Обнимайтесь чаще!
- — Чем я могу тебе помочь?..
— Просто обними меня..

Вирджиния Сатир



Не бойтесь обнимать и целовать своего ребенка и других детей, которые привязаны к вам.

- Если первичный язык любви вашего ребенка — прикосновения, то:
- При встречах и расставаниях обнимайте ребенка
- Если ребенок взволнован, погладьте его по голове
- Обнимайте ребенка всякий раз, когда он/она приходит из школы
- Малышу, отправляющемуся в садик, дайте с собой любимую игрушку или маленькое одеяльце, чтобы он мог обнимать ее
- Дарите малышу плюшевые игрушки, свитера, пледы, что-нибудь уютное и «трогательное»
- Читая на ночь, ложитесь рядышком и обнимайте ребенка
- Играйте в пальчиковые игры щекоталки, рассказывайте потешки
- Когда малыш ушибся или заболел, проводите больше времени, укачивая или обнимая его
- Собирайте всю семью для всеобщих «обнималок»



Язык любви 4. Подарки



Подарки – зримые символы любви



Подарки бывают всех цветов и размеров. Одни – дорогие, другие ни чего не стоят. Подарок можно купить, найти, смастерить своими руками.



Когда ребенок говорит на языке подарков:

Выбирайте такие подарки, которые соответствуют интересам и увлечениям ребенка

Делайте ребенку подарки своими руками

После школы угостите ребенка полезными сладостями и вкусностями (ягодами, сухофруктами)

Сходите вместе в магазин и выберите подарок

Вместо того чтобы тратить огромную сумму на один подарок ко дню рождения, приносите ребенку маленькие гостинцы весь год

Подарите девочке специальное ожерелье или кольцо, брелок для ключей, которые всегда будут с ней

Маленьким детям собирайте специальные природные подарки — интересный камушек, ракушку, шишку или кусок отполированного морем стекла

Играйте в охоту за сокровищами вместе с детьми



Язык любви 5. Помощь



Некоторые дети всем остальным
формам выражения любви
предпочитают заботу и помощь.



Помощь требует времени, сил. И
если вы с радостью помогаете
ребенку вы выражаете ему свою
любовь.



- Если первичный язык любви вашего ребенка — помощь:
- Помогите малышу научиться кататься на велосипеде
- Всегда помогайте с домашними заданиями
- Приготовьте особенное блюдо, когда ребенку предстоит тяжелый день
- Укройте малыша одеялом перед сном
- Встаньте пораньше и приготовьте вкусный завтрак
- Когда ребенок болен, почитайте ему его любимую книжку, сделайте что-то особенное
- Почините игрушку, которая сломалась, установите компьютерную игру, помогите сделать поздравительную открытку



Пять языков любви — не космическая наука. Мы все так или иначе бегло говорим на них. Понимание особенного языка вашего ребенка делает вашу любовь к нему еще более осязаемой, а само общение — теплее и проще

