**Заседание №3 «Отцы и дети. Здоровый образ жизни»**

Цель: обеспечить знакомство родителей с ролью отца в формировании ЗОЖ детей.

...Учится ребенок у мудрого отца с пеленок. Брант С.

Как-то шел по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

- Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? – спросил мудрец.

- Я страдаю для счастья своих детей, – ответил человек. – Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

- А был ли кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

- Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

- Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец, — научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь, как сделать счастливыми своих детей!

Какой родитель не мечтает, чтобы его ребенок рос здоровым, а значит счастливым? Как маленькое деревце никогда не вырастет в большое плодоносное дерево, если за ним не ухаживать, так и наши дети зависят от того, какие условия, какой образ жизни мы создадим для них.

Исторически в нашей стране сложилось так, что главенствующую роль в семье занимает отец. А значит и ответственность за подрастающее поколение лежит на нем. Отец является примером для своих детей во всем, в том числе в том, какую жизненную позицию он занимает в отношении сохранения и укрепления здоровья. Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенка самого себя, формирование культуры здорового образа жизни наибольшее влияние оказывают семья.

Давайте для начала с вами разберемся, что же такое здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это не просто комплекс мероприятий, ограничений, и так далее, который нужно соблюдать постоянно.

Здоровый образ жизни - прежде всего, желание человека быть здоровым (и духовно и физически), укреплять и поддерживать свое здоровье. Именно поэтому, определение здоровому образу жизни, звучит так: здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

Давайте с вами рассмотрим некоторые составлющие ЗОЖ и подумаем, что из нижнперечисленного в нашей власти обеспечить нашим детям:

1) воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;

здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;

личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;

закаливание.

психоэмоциональное состояние, эмоциональное самочувствие: умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.

духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Не правда ли наше собственное здоровье и здоровье наших детей в наших руках?

Эрих Фромм писал: «Отец – это тот, кто учит ребенка, как узнавать дорогу в мир». Можно добавить, что отцы – это те, кто сопровождает на этой дороге детей столько, сколько необходимо ребенку. И если отец делает это с полной отдачей, то настает время, и по этой дороге начинает идти другой настоящий человек.

Образ отца - важная для психологического развития ребенка и подростка структура, формирование которой начинается с рождения и осуществляется под воздействием различных внутренних (половозрастные и ситуативные проекции и фантазии) и внешних (коммуникации со значимыми людьми, культурные стереотипы, взаимодействие с отцом) факторов и отражает различные атрибуты отцовской фигуры: физические, интеллектуальные, эмоциональные.

В дошкольном возрасте ребенок становится менее зависим от матери и активно сближается с отцом. Участие отца в развитии ребенка очень важно, но чтобы выполнять свою роль хорошо, нужно приложить немало усилий

Большое значение имеют положительные примеры в поведении отца как образца для подражания, его родительское слово как метод педагогического воздействия в формировании ЗОЖ.

Хотелось бы привести стихотворение Татьяны Боковой «Как папа»

Хочу похожим быть на папу.

Во всем хочу как папа стать.

Как он -

Носить костюм и шляпу,

Ходить, смотреть и даже спать.

Быть сильным, умным,

Не лениться

И делать все, как он - на пять!

И не забыть еще жениться!

И... нашу маму в жены взять.

Разногласия между родителями и взрослеющими детьми существовали всегда. Редко встречаются семьи, члены которых не испытывают трудностей в установлении контакта. Все семьи условно можно разделить на 3 основные категории: счастливые и благополучные семьи, неблагополучные семьи, семьи с проблемами общения.

Статистика свидетельствует, что подавляющее число составляют семьи с проблемами общения, то есть те, чей семейный корабль кидает то в одну, то в другую сторону. Куда приплывет этот корабль – зависит от всего экипажа. Кто станет у руля этого корабля – любовь или эгоизм, туда он и приплывет: в тихую гавань благополучия и счастья или в бурную бухту раздора и крушения.

Как построить эффективные отношения с ребенком? Как заставить его слушаться?

Можно ли поправить отношения, если они совсем зашли в тупик? Практика воспитания изобилует подобными «вечными» вопросами. Может ли психология помочь родителям, учителям, воспитателям в их решении? Безусловно, может.

В последние десятилетия психологи сделали ряд замечательных открытий. Одно из них – о значении стиля общения с ребенком для развития его личности.

Разработано 10 основных правил одного из способов эффективного общения с детьми.

Правило 1

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!».

Картина: ребёнок увлеченно возится с мозаикой. Получается у него не все как надо, мозаики рассыпаются, перемешиваются, не сразу вставляются, да и цветочек получается «не такой». Вам хочется вмешаться, научить, показать. И вот вы не выдерживаете: «Подожди, – говорите вы, – надо не так, а вот так». Но ребенок недовольно отвечает: «Не надо, я сам».

Правило 2

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

Отец одиннадцатилетнего мальчика рассказывает: «Подарили мы Мише на день рождения конструктор. Он обрадовался, сразу стал его собирать. Было воскресенье, и я играл с младшей дочкой на ковре. Через пять минут слышу: „Пап, не получается, помоги “. А я ему в ответ: „Ты что, маленький? Сам разбирайся “. Миша погрустнел и скоро бросил конструктор. Так с тех пор к нему и не подходит.

Правило 3

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Процесс передачи ответственности ребенку за его дела очень непрост. Его надо начинать с мелочей. Но даже по поводу этих мелочей родители очень тревожатся. Возражения бывают примерно такие: «Как же мне его не будить? Ведь он обязательно проспит, и тогда будут большие неприятности в школе?» Или: «Если не буду заставлять ее делать уроки, она нахватает двоек!». Как это ни парадоксально звучит, но ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью.

Правило 4

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия).

Правило говорит о том же, что и известная пословица «на ошибках учатся». Родителям приходится набираться мужества и сознательно давать детям делать ошибки, чтобы они научились быть самостоятельными.

Правило 5

Используйте в общении приёмы активного слушания. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

СЫН: Он отнял мою машинку! МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него?

СЫН: Больше я туда не пойду! ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу?

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку! МАМА: Тебе она очень не нравится?

Ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней больше, принять ее.

Правило 6

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует, молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия. Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Правило 7

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем и его поведении.

Например, два варианта реакции:

Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

Меня очень утомляет громкая музыка.

Ну что у тебя за вид?

Перестань тут ползать, ты мне мешаешь.

Ты не мог бы чуть тише

Правило 8

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполняемого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком – тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку.

Правило 9

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупреждает: «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.

Правило 10

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

Пятнадцатилетний подросток собирается в горный поход с друзьями. Родители очень тревожатся: поход предстоит серьезный, со снежными перевалами, переходами через горные реки. Мама: «Очень тебя прошу, будь осторожен! („Ты-сообщение“)». Сын взволновано: «Ну, мам, как ты не понимаешь? Ты делаешь мне этими словами только хуже. Да я сам все знаю. Не хочу тебя слушать». «Прости, я сказала плохо, – спохватилась мама, – просто знай, что я буду очень беспокоиться („Я-сообщение“)».

Безусловно, принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Бог взял силу гор, величие деревьев,

Тепло летнего солнца, спокойствие тихого моря,

Щедрую душу природы, утешительные руки ночи,

Мудрость веков, власть полета орла,

Радость утра весной, веру в горчичное зерно,

Терпение вечности, глубину необходимости семьи.

Тогда Бог объединил эти качества,

когда нечего больше было добавить,

Он знал, его шедевр завершен,

И вот, Он назвал его… ПАПА

**Памятка для отцов.**

Как перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:

1) установите определённый режим дня

2) начинайте день с утренней зарядки

3) откажитесь от вредных привычек

4) будьте оптимистами, научитесь справляться со своими негативными эмоциями во благо детей

5) старайтесь большую часть свободного времени проводить на природе с детьми вместо просмотра телепередач

6) закаляйтесь вместе с ребенком

7) ведите физически активный образ жизни