

Лекция для родителей
«Влияние семейной атмосферы на воспитание ребенка»
(профилактика суицида)

Семейное воспитание - это не морали и нотации, а весь образ жизни и образ мыслей родителей, это постоянное общение с детьми при условии соблюдения общечеловеческой морали, правил поведения и общения. «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому: родители пример тому», – вспоминается известное изречение. Именно жизнь в семье обеспечивает навыки здорового образа жизни, организации разумного досуга, добросовестного труда, умелого расходования честно заработанных денег. Начнем с пробуждения. Во многих семьях оно проходит по будильнику. Вот здесь и последует первая педагогически целесообразная и медицински обоснованная рекомендация: исключить будильник из каждодневного пользования. Как утверждают ученые, каждый звонок будильника – это определенный стресс для организма. Зачем же осознанно создавать для себя стрессовые ситуации? А как же быть, чтобы не проспать? Здесь вступает в силу обыденная логика: как правило, мы ежедневно встаем в одни и те же часы, т.е. живем по постоянному режиму. Следовательно, пусть выполняют свои функции биологические часы, пусть организм привыкает сам просыпаться в одно и то же время. Однако таковое возможно лишь в том случае, если человек выспался, а выспится он при условии необходимого количества часов, отведенного на сон. То есть, чтобы утром легко проснуться по биологическим часам, нужно вечером вовремя лечь спать. Это "вовремя" для каждого будет сугубо индивидуально, ибо, как свидетельствуют специалисты, каждому человеку для ночного отдыха нужна своя продолжительность сна, сугубо индивидуальная.

Медики утверждают, что недосыпание приводит к нежелательным биохимическим изменениям в организме. У детей эти изменения проявляются внешне в вялости, сонливости, раздражительности, плаксивости, в ослаблении внимания и памяти, в замедленной реакции. Короче, на уроке в школе ребенок, выучив домашние задания "на пять", ответит только "на четыре", будет плохо осваивать новый материал, неадекватно реагировать на замечания учителя и поведение одноклассников. Это наглядное проявление болезненного состояния невыспавшегося ребенка. Но нарушение биохимических процессов имеет более глубокие последствия: постоянно невысыпающийся ребенок растет более ослабленным, он чаще болеет.

Уметь воспитывать своих детей, уметь организовывать один день жизни ребенка в семье – это владеть, следовательно, знаниями по основам медицины, гигиены, **психологии, педагогики.**

Кто первый в вашей семье встает? На этот вопрос дети, как правило, отвечают: "Мама", иногда "Бабушка". Для нравственного здоровья детей в семье, для обеспечения ее жизнедеятельности поочередно должны вставать то мама, то папа.

Такая традиция будет наглядно демонстрировать детям, что папа любит маму и бережет ее. Наступает время будить детей. Вспомните все ласковые слова, которые вы когда-то говорили своим маленьким детям: "солнышко", "деточка", "рыбка" и т.д. К ласковым словам обязательно нужно добавить поцелуй. От того, как родители разбудят ребенка и с каким настроением он проснется, зависит его психологический настрой на весь день. А день этот может быть светлым, радостным, удачным или хмурым, тяжелым, невезучим. Не понимая сам почему, ребенок придет в школу раздражительным, задиристым, нагубит одноклассникам и учителям. Все же дело в том, что его грубо разбудили, обругав за то, что вчера поздно лег, т.к. долго смотрел телевизор. Будто в этом только его вина: ведь очередной фильм из многосериала смотрела вся семья, и вся семья легла поздно. Далее, что входит в заботу родителей, - утренняя гигиена детей: умыться, почистить зубы. Как часто дети из так называемых "благополучных" семей приходят в школу неумытыми! Очень важен для здоровья детей утренний завтрак. Иногда даже взрослые с легкостью о себе говорят: "Сегодня позавтракать не успела". В народе раньше знали, что "натошак" выходить из дома вредно. После подъема утром начинают функционировать все органы, в т.ч. поджелудочная железа выделяет сок. Если же этот сок поступает в пустой желудок, он раздражает стенки желудка, вызывая или провоцируя различные желудочные заболевания. Дети обязательно должны перед выходом в школу позавтракать.

Но есть еще одно условие: после завтрака можно выйти на улицу только через десять минут, чтобы не остудить горло, разгоряченное во время приема пищи. Иначе не исключены те ангины, ОРЗ и другие простудные заболевания, которыми так часто страдают дети. В образе жизни семьи заложено и обеспечивается физическое и нравственное здоровье детей.

Родителям нужно проконтролировать себя, а следовательно, и детей, как прощаются члены семьи, уходя в школу и на работу. Нередко о том, что кто-то ушел, можно догадаться по захлопнувшейся двери. Желательно ввести в традицию каждой семьи слова "до свидания", "я ухожу", "всего доброго", "счастливо оставаться" и т.д. Кроме того, желателен прощальный поцелуй. Ведь расстанутся близкие люди на целый день. Вообще отмечено, что поцелуй – явление физиологическое, способствующее созданию положительных эмоций. Поцелуй важно вернуть в семью. Это станет выражением любви, уважения, привязанности на всю жизнь. Тогда не придется престарелым родителям сетовать на своих детей, что сын или дочь не любят их, даже не поцелуют.

Если у родителей есть хотя бы небольшая возможность выйти из дома с ребенком и дойти до школы вместе с ним, такую возможность упускать нельзя ни в коем случае. Совместная дорога – это общение, разговор по душам, ненавязчивые советы, родительские оценки поведения собственного ребенка и его друзей. Например, почему к сыну обращаются не по имени "Сергея", а по кличке "Серый"?

Родителям нужно научиться встречать детей после уроков или после своей работы. Не стоит первым задавать вопрос: "Какие оценки получил?" Ученые отмечают, что в значительной степени детская ложь возникает из страха наказания или нежелания огорчать родителей не теми оценками, которые они ожидают. Это не только "двойки", но и "четверки", вместо ожидаемых "пятерок". Лучше задать более нейтральные вопросы, на которые ребенок может ответить избирательно, вариативно: "Как дела в школе?", "Чем сегодня занимались?", "Что было интересного в школе?" Очень емкий вопрос: "Довольны ли тобой учителя?" Он включает все: как ты себя вел, как отвечал уроки, прилежно ли учился. Данный вопрос предполагает умение ребенка общаться со взрослыми, быть к ним и почтительным и уважительным, т.е. быть воспитанным и интеллигентным, снисходительным и великодушным, если даже учитель не сумел по заслугам оценить знания или был недостаточно справедлив, так как у него не хватило времени вникнуть в детали.

В вечерние часы полезно приобщить детей к домашнему труду. Но самое главное – уложить ребенка вовремя спать, чтобы утром он проснулся сам выспавшимся и бодрым. Сейчас нет строгих установок, во сколько и в каком возрасте нужно детей укладывать спать. Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Показатель один – чтобы ребенок выспался и проснулся сам или легко проснулся, когда его будят родители. Организация вечерних часов оказывается трудной для самих родителей, т.к. отключить телевизор и создать в квартире тем самым условия для отдыха детей оказывается выше родительских сил. Приходится вновь для них повторять, что недосыпание ведет к нарушению биохимических процессов в организме, а в результате – к общей ослабленности и постоянным болезням. Ребенок становится таким, о котором говорят: "К нему все болячки пристают". Невольно возникают вопросы к родителям: "Так кого же вы любите: ребенка или себя?", "Умеете ли вы любить своего ребенка?" Кстати, эти вопросы могут стать темами последующих родительских собраний. А день ребенка в семье должен закончиться опять ласковыми словами, поцелуем и пожеланием ему хорошего сна.

Мы убедились, что семейное воспитание не требует чтения моралей и нотаций. Нужно правильно организовать жизнь всей семьи, создать условия для общения, исключить из общения окрик, грубые интонации, постараться создать в семье атмосферу радости, любви и взаимного уважения. Ребенок должен чувствовать, что он любим, что любовь родителей к нему и его к родителям имеет определенные проявления: желание помочь, облегчить работу, создать хорошее настроение, не огорчать. При правильном образе жизни в семье обеспечивается в комплексе физическое и нравственное воспитание, расширяется эмоциональная сфера, создается устойчивое психическое состояние.