**КАК СФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

Пожалуй, никто из родителей, не будет возражать против утверждения, что развитие ребенка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые скла­дываются у ребенка с окружающими его близкими людьми. Точно так же и отношение детей младшего возраста к своему здоровью в значи­тельной степени зависит от ближайшего окружения. До 3-летнего воз­раста ребенок не может самостоятельно замечать и объективно оцени­вать особенности своего организма. Однако уже в этом возрасте ма­лыш испытывает определенные психологические ощущения, связанные с состоянием и деятельностью всех систем своего организма. На этой ступени своего развития ребенок отражает мир через свой конкретный чувственный опыт, в его психике возникает переплетение образно-сло­весных ассоциаций (ассоциация — это связь между отдельными пред­ставлениями, при которой одно из представлений вызывает другое), в котором слово «больно» связано с чем-то очень плохим, неприятным, а слово «здоровый» — с чем-то радостным, хорошим. Поэтому имен­но в этот возрастной период взрослые должны препятствовать форми­рованию нежелательных для развития психики ребенка образно-сло­весных ассоциаций. Такие нежелательные связи могут установиться между ощущениями нездоровья, процессами, имеющими отношение к здоро­вью (осмотр врача, инъекции, прививки и т. п.), с одной стороны, и словами, которые сопровождают эти ощущения.

Например, каждый из взрослых видел детей, которые от одного слова «врач» («укол», «таблетка») впадают в панику, испытывают страх, который можно сравнить со страхом перед большой опасностью.

Очень часто взрослые, пытаясь помочь ребенку, подготовить его к той или иной процедуре, связанной с болью (анализы, инъекции), сво­ими жестами, мимикой, позой еще больше пугают ребенка, а это в конечном итоге приводит к тому, что незначительное болевое ощуще­ние усиливается в несколько раз. Сформировавшийся соответствующий рефлекс служит основой дальнейшего отрицательного отношения к процедуре, к лечению, а в дальнейшем и к своему здоровью.

Большую роль играют оценки взрослых. Ребенок, воспринимая их, дальше использует как критерии определения своего собственного мнения, своих собственных действий, связанных со здоровьем. Напри­мер, очень часто заботливая мама активно перекармливает ребенка, приговаривая: «Ешь побольше, здоровым будешь!» В этом случае у ребенка формируется неправильное отношение к здоровью. Кроме того, психологи, исследовавшие особенности взаимоотношений детей, установили, что наименьшей популярностью пользуются дети, склонные к полноте, «толстяки». Да и сами взрослые так же относятся к полным детям, хотя и стараются не демонстрировать это отношение в непосредственном общении.

Очень часто взрослые совершают грубые психологические ошибки, когда в общении с ребенком они проявляют негативное отношение к его внешности: «Какой ты неуклюжий!», «Ой, какой ты лопоухенький!». Это отрицательно влияет на формирование целостного образа Я у детей, в котором немаловажное значение имеет физическая сторона, физическое Я.

Причиной формирования определенного отношения к здоровью у ребенка являются сами взрослые как 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. Например, если мать полностью сконцентрирована на своем недуге, то это может повышать тревожность детей, даже привести к развитию психических отклонений. Лечение болезни взрослого и психотерапевтическая работа с ребенком позволяют преодолеть эти расстройства психики у ребенка.

О формах общения взрослых с детьми дошкольного возраста, особенно когда речь идет о формировании правильного отношения к своему здоровью у ребенка, необходимо рассказать более подробно, так как способы «прямого» воздействия часто не дают эффекта. Одним из способов опосредованного воздействия является использование любимых игрушек. Взрослые должны помнить, что ребенок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указания. Когда же во взаимодействии ребенка с взрослым участвует его любимая игрушка (кукла, мишка, зайка и т. д.), эта последняя чаще всего и становится главным действующим лицом. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке осуществлять все нужные действия: например, вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, правильно принимать пищу, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать, убирать со стола. Это все найдет свое отражение в дидактических играх. Подобный прием можно использовать для подготовки ребенка к определенным неприятным процеду­рам (инъекциям, прививкам, санации полости рта и др.).

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка — это поведение, образ действий, ставшие для кого- либо в жизни обычными, постоянными. Следует отметить, что привыч­ка чаще всего формируется на основе навыка (навык — это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках или на лыжах, то он с удо­вольствием будет проводить на коньках или лыжах свой досуг.

Очень важно, чтобы привычки формировались вовремя. С. Я. Ру­бинштейн в книге «О воспитании привычек у детей» приводит некото­рые возрастные нормы. Так, в возрасте 3—4 лет ребенок должен не только уметь сам раздеваться, но и иметь привычку аккуратно склады­вать свои вещи, ставить на место свою обувь. И если ребенок не на­учился это делать, значит, он отстает от своих сверстников. В 7—9 лет ребенок, независимо от пола, обязан после еды вымыть посуду, уб­рать со стола, это действие должно стать привычным.

Привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятель­ности, появляются новые вещи, новые обязанности. Поэтому родители, воспитатели, педагоги с особым вниманием должны относиться к тем действиям, которые встречаются в жизни ребенка впервые. Так, когда взрослые будут учить ребенка одеваться и раздеваться, то обязатель­но должны проследить и за тем, чтобы формировалась привычка класть вещи на место; обучая мыть руки мылом и чистить зубы, следует об­ратить внимание на то, чтобы формировалась привычка мыть руки перед едой и после посещения туалета, умываться и чистить зубы утром и перед сном.

Говоря о способах и методах формирования привычек, особо сле­дует подчеркнуть, что они воспитываются не столько словами, сколь­ко делами. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснениями, по­чему его нужно выполнить. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребенку. Для закрепления привычки боль­шое значение имеет похвала взрослого. Но хвалить следует только на первых порах, когда идет формирование привычки. Например, не все дети любят купаться. Некоторые из них кричат, сопротивляются, не дают мыть голову. Даже вырастая, учась в школе, некоторые дети сохраняют отрицательное отношение к купанию. Этот факт можно объяснить только следующим образом: отсутствует привычка купать­ся, а это, в свою очередь, связано с неудачными «подкреплениями» (слишком горячая вода в ванне, раздражение слизистой глаз мыльной водой).

Взрослые знают, как сложно сформировать привычку выполнять утреннюю зарядку у детей. Следует помнить, что для достижения по­ложительного результата необходимо, чтобы ребенок обязательно хорошо выспался, чтобы в комнате не было холодно, а упражнения не были трудными.

Подводя итог сказанному, подчеркнем, что для формирования по­ложительных привычек особенно большое значение имеет не только похвала взрослого, но и первые положительные результаты. Непра­вильное «подкрепление» ведет к формированию у ребенка вредных привычек (грызть ногти, есть руками, громко говорить, курить и др.).

Искоренить возникшие вредные привычки довольно сложно. От роди­телей и воспитателей потребуется терпение и выдержка, они должны будут повседневно помогать своему ребенку.

Значение привычки в воспитании детей отмечалось в пословицах, передавалось из поколения в поколение: «Учи показом, а не расска­зом», «Привычку — не рукавичку, не повесишь на спичку».

Итак, предлагаем рекомендации для родителей:

1. внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоци­аций у детей, особенно, касающихся отношения к здоровью;
2. формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я;
3. помните, что ваши физические недостатки, ваше отношение к здоро­вью влияют на отношение к здоровью у ребенка
4. способы «прямого» воздействия на ребенка дошкольного возраста не дают эффекта, используйте опосредованное воздействие, проводите дидактические игры,
5. формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек (чистить зубы, мыть руки с мы­лом, делать утреннюю зарядку и т. д.);
6. помните, что для закрепления привычки большое значение имеет по­хвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание;
7. наряду с формированием привычек воспитывайте у детей чувство дол­га, ответственность, человечность.