

**Консультация для родителей:  
«Как научить ребенка сознательно относиться  
к своему здоровью»**

*Педагог-психолог Юрьева О.Н.*

Взрослые уверены, что знают все о здоровье и передают правильные ЗОЖ-установки малышам: например, тепло одеваться зимой, не есть много холодного летом.

И вообще здоровье — это когда не болеешь. Однако здоровье — это не просто отсутствие физических недугов и их профилактика, но самоценное состояние и душевного, телесного, и социального благополучия, которое требует правильного понимания и поддержания.

Как говорить с детьми, чтобы сформировать осознанное отношение к своему здоровью с раннего детства?

В обыденном сознании понятие здоровья лишено психологического смысла: здоровый человек представляется как тот, кто лишен физических дефектов, практически человек без свойств. И типичные представления о здоровье укоренились в обществе, что наглядно демонстрирует народная мудрость: «В здоровом теле — здоровый дух», «Тот здоровья не знает, кто болен не бывает», «Без болезни и здоровьем не рад»

Понимание здоровья у детей формируется по мере взросления и осознания себя.

В дошкольном возрасте они узнают, что такое болезнь, на личном опыте или наблюдая симптомы у близких. Малыши могут рассказать, как они болели и почему (как правило они называют внешние факторы): «Был холодный ветер, было скользко, и я упал». Чуть позднее дети начинают связывать причину болезни с собственными действиями, например: «Я не мыла руки, поэтому заболел живот». А их высказывания про то, что нужно делать, чтобы быть здоровым, относятся скорее к профилактике болезни, чем к активному здоровому образу жизни: «Не пить холодного, тепло одеваться, не кричать, когда на улице холодно».

Самостоятельно в полной мере осмыслить здоровье дети в раннем возрасте не могут, так как опыт его переживания, в отличие от болезни, не воспринимается, поэтому помочь малышам составить правильное представление о здоровье как отдельном от болезни явлении — это задача взрослых

### **Как говорить с детьми о здоровье**

Чтобы ребенок осознанно относился к здоровью как к значимому ресурсу, обсуждайте эту тему отдельно от болезни. Разговоры о том, что значит быть здоровым, какие существуют внешние и внутренние признаки этого состояния, что делать, чтобы быть здоровым помогут оформить в восприятии малыша на чувственном и событийном уровне представление о здоровье вне его связи с недугами. Обращайте внимание малыша на его самочувствие, настроение, желания, создавайте условия для удовлетворения его базовых потребностей. И помните, что дети берут пример со взрослых, поэтому декларируемые ценности здоровья должны совпадать с реальной практикой жизни. Чтобы привить осознанное отношение к здоровью своим детям, демонстрируйте правильное отношение к здоровью, формируйте полезные привычки и показывайте их значимость.

| <b>Неправильно</b>  | <b>Правильно</b>  |
|---|---|
| Здоровый — это когда не болеешь, не кашляешь, у тебя не болит горло и живот, ты не ходишь к врачам, тебе не ставят уколы. | Здоровый — это когда ты бодрый и веселый, можешь играть и гулять на улице, встречаться с друзьями, быть сильным и ловким. |

### **Как рассказать про болезнь**

Болезнь для ребенка более осязаема, чем здоровье, так как малыш еще не может в полной мере понять, обобщить и выделить его значимые составляющие. Когда он фиксирует, что такое недуг и учится определять его симптомы, следует помочь ему понять, как его поведение связано с неприятными симптомами, в чем его ответственность за неприятное состояние.

Недуг правильно обсуждать как отдельную категорию и отдельный временный эпизод жизни ребенка. Во время болезни ребенок приобретает разнообразный опыт отношения с родителями и врачами, переживает неприятные процедуры. Потом малыш превращает эти впечатления в игру, инициативно обсуждает со взрослыми, и в этом его нужно поддержать, чтобы опыт усвоился в полной мере.

Основная задача взрослых — помочь пережить и осмыслить заболевание.

*Взрослый, ты пример для подражания,  
Должна в тебе быть радость, доброта.  
Научи ребенка быть здоровым,  
Все потом окупится сполна.*