

Сценарий жизни.

Психология, ставшая в последнее время очень модной, предлагает нам множество способов избавиться от комплексов и стать счастливыми.

Например, психотерапевт Эрин Берн стал широко известен своей теорией сказок. Он утверждает, что каждый из нас в детстве выбирает себе сценарий на всю оставшуюся жизнь. Чтобы определить, какой сценарий выбрали вы, нужно просто вспомнить свою любимую детскую сказку. Именно она, по мнению Берна, во многом определяет вашу дальнейшую жизнь и те роли, которые вы в ней играете.

Можно соглашаться с известным ученым или нет, однако все психологи уже давно признали за аксиому такой факт: все без исключения дети четко копируют поведение своих родителей, и оно, как правило, остается с ними на всю жизнь. И даже если ребенок клянется себе, что он никогда не будет вести себя так, как его мама или папа, все равно от поведенческих схем родителей избавиться очень тяжело, так как еще в раннем детстве они глубоко закладываются в психику ребенка.

Именно поэтому

всегда нужно придерживаться золотого правила педагогике: хочешь воспитывать – начни с себя.

Совершенно бесполезно твердить ребенку, чтобы он всегда надевал шапку, не опаздывал на встречи и слушал вас. Ребенок проигнорирует воспитательные речи, если ваши слова не будут подтверждаться личным примером.

Дети поступают не так, как мы им говорим, а так как мы поступаем.

В этой связи особенно остро стоит проблема формирования культуры здорового образа жизни подрастающего поколения. Посмотрите, что мы делаем, какими предстаем в глазах наших детей. Мы же (в большинстве своем) совершенно не занимаемся своим здоровьем. Едим нездоровую пищу (полуфабрикаты, консервированные и даже искусственно созданные продукты), курим, в выходной (вместо активного отдыха на природе), спим, чуть ли не до обеда, бесконечно смотрим телевизор.

А потом удивляемся: что творится с нашими детьми! Здесь применима та же аксиома; пока мы сами не покажем детям пример здорового образа жизни и не начнем заботиться о себе, воз и ныне будет там.

Стоит обратить внимание и на стиль общения в семье. Психологами и учителями давно подмечено, что в

оптимистично настроенных семьях дети реже болеют и чувствуют себя более счастливыми.

Конечно, нелегко вот так сразу взять и изменить свою жизнь. Но самый длинный путь начинается с первого шага. И в один прекрасный день вы увидите, как ваши новые привычки находят продолжение в ваших детях – здоровых и счастливых, способных позаботиться о себе и о своем будущем!

Подготовила: педагог – психолог
МАДОУ д/с «Тополёк» Казанцева О.Г.