**Рекомендации педагога-психолога.**

**Семь секретов воспитания**

**здорового и счастливого ребенка**

***Первый секрет*** состоит в том, чтобы заботиться о ребенке, когда он находится еще в утробе матери, с самого момента зачатия. Ведите сбалансированный образ жизни, в умеренных количествах, но регулярно занимайтесь физическими упражнениями, придерживайтесь здорового рациона питания, достаточно отдыхайте и занимайтесь самовоспитанием.

***Второй секрет*** – в знании того, к какому ментально-физическому типу (то есть к какой доше\*) принадлежит ваш ребенок. Информацию о ментально-физических типах людей можно получить из Аюрведы, или, как ее еще называют, «науки жизни», история которой насчитывает пять тысячелетий и которая представляет собой всеобъемлющую профилактическую систему здоровья, пришедшую к нам из Древней Индии. Так что изучите ментально-физический тип вашего ребенка, понаблюдайте за тем, как он ест и спит, как на него действует свет и различные шумы и как он общается с другими людьми.

***Третий секрет*** заключается в том, чтобы достичь разумного баланса между вашей углубленностью в себя и вашей способностью смирить и утешить ребенка. Наилучший способ – это своего рода медитация, при этом вы можете разговаривать с ребенком, а можете и просто молчать. В принципе, детям не требуется медитирование, но им необходимо умение погружаться в себя и смирять себя. Еще одним средством достижения этой цели являются ваши чувства, музыка, прогулка на природе, ароматерапия и тому подобное.

***Четвертым секретом*** является ежедневный массаж всего тела, который облегчает ребенку пищеварение и повышает его сопротивляемость болезням, улучшает сон и поддерживает мышечный тонус. Массаж для подростков и взрослых помогает освободиться от мышечного напряжения, а также высвобождает под кожей эндорфины, благодаря которым вы можете лучше себя чувствовать.

***Пятый секрет*** – познакомить ваших детей с упражнениями йоги и дыхательными техниками. Регулярные упражнения будут поддерживать их в тонусе и способствовать координации движений, а также регуляции чувства голода, жажды, сна и пищеварения.

***Шестой секрет*** заключается в том, чтобы употреблять продукты, наиболее соответствующие вашему ментально-физическому типу. Если родители будут систематически выполнять эти рекомендации, дети последуют их примеру.

***Седьмой секрет*** состоит в использовании отдыха, массажа, тонизирующих средств и диеты, чтобы облегчить течение родов, избежать послеродовой депрессии и эффективно растить ребенка.

Следуя этим инструкциям, вы и ваш ребенок сможете наслаждаться мирной и радостной жизнью.