

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Если ребёнок провинился»

- Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.
- Ясно определите, что Вы хотите от ребенка (и объясните ему это), а также узнайте, что он думает по этому поводу.
- Не унижайте ребенка словами типа: «А у тебя вообще есть голова на плечах?»
- Не угрожайте: «Если ты еще раз так сделаешь – ты у меня получишь!»
- Не вымогайте обещаний, для ребенка они ничего не значат.
- Оценивайте поступок, а не личность: не – «Ты плохой», а – «Ты поступил плохо».
- После замечания прикоснитесь к ребенку и дайте почувствовать, что Вы ему сочувствуете, верите в него.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Каждому ребенку нужны:

**ЛЮБОВЬ:** каждому ребенку необходимо ощущение того, что его родители любят его, что он желанный и что он кому-то очень дорог, что рядом с ним есть люди, которым не безразлично то, что происходит с ним.

**ВОСПРИЯТИЕ:** каждому ребенку необходима вера в то, что родители любят его таким, какой он есть. Что они любят его все время, а не только тогда, когда он поступает так, как они этого хотят. Что они всегда принимают его, хотя не всегда могут одобрять то, что он делает.

**БЕЗОПАСНОСТЬ:** каждому ребенку необходимо чувствовать, что его дом – хорошее и безопасное место. Он должен быть уверен в том, что его родители всегда готовы прийти к нему на помощь, особенно в трудные для него моменты жизни. Что он является частью семьи, что существует место, где его ждут.

**ЗАЩИТА:** каждому ребенку необходимо чувствовать, что его родители будут защищать его от бед, что они придут к нему на помощь, когда он сталкивается с чем-то неизвестным.

**НЕЗАВИСИМОСТЬ:** каждому ребенку необходимо знать, что его родители хотят, чтобы он стал взрослым и чтобы пробовал свои силы в той или иной сфере. Что они уверены в нем и в том, что он может обеспечить себя сам.

**КОНТРОЛЬ:** каждому ребенку необходимо осознавать, что существуют определенные ограничения и запреты, установленные его родителями и которых он должен придерживаться. Что, несмотря на то, что нет ничего плохого в том, что ребенок испытывает ревность или злость, ему не будет позволено причинить боль ни себе, ни другим.

У тех детей, чьи основные потребности удовлетворены, больше шансов вырасти здоровыми психически взрослыми, стать хорошими родителями, хорошими друзьями, хорошими работниками, хорошими соседями, хорошими людьми.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Как формируется личность»

- Если ребенка постоянно критикуют – он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде – он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают – он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках – он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок живет в терпимости – он учится принимать других.
- Если ребенка подбадривают – он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят – он учится быть справедливым.
- Если ребенок растет в безопасности – он учится верить в людей.
- Если ребенка поддерживают – он учится ценить себя.
- Если ребенок растет в атмосфере понимания и дружелюбия – он учится находить любовь в этом мире.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Как надо любить ребенка»

- Дети должны быть для нас, прежде всего, не потенциальными спортсменами, музыкантами, интеллектуалами – они должны быть просто людьми.
- Если мы будем их любить независимо от того, плохо или хорошо они себя ведут, то дети скорее избавятся от раздражающих нас привычек и выходов.
- Если наша любовь будет безоговорочной, безусловной, наши дети будут избавлены от внутриличностного конфликта, научатся самокритичности.
- Если мы не научимся радоваться детским успехам, дети утвердятся в мысли, что стараться бесполезно: требовательным родителям всегда надо больше, чем ребенок может.
- Для установления взаимосвязи с детьми, чтобы найти с ними общий язык, почаще смотрите детям в глаза! Пусть Ваш взгляд будет открытым и любящим.
- Для ребенка важен физический контакт. Не обязательно обнимать или целовать ребенка – достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить волосы – ваши прикосновения делают его уверенней в себе. Особенно важен такой контакт, когда ребенок болен, устал, когда ему грустно.
- Важно не количество времени, проведенного с ребенком, а качество общения. Надо уметь вдуматься в то, что ребенок хочет, вслушаться в его слова.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Как бороться с агрессивностью в поведении детей?

Не должно быть излишней снисходительности, т.е. готовности полностью прощать поступки, понимать и принимать ребенка.

Нужно разумно подавлять агрессивность.

Ребенок не должен ощущать покинутость, незащищенность, неуверенность в себе. Он должен чувствовать поддержку, «стену», за которую можно спрятаться. Ведь зачастую агрессивность – это отчаяние ребенка, который ищет признания и любви.

Нельзя постоянно критиковать детей, т.к. у них формируется чувство неполноценности, тревожности и ожидания новых неудач.

Нельзя предъявлять к ребенку завышенные требования, не учитывая его особенностей и возможности. Это может привести к неврозу, провоцирующему агрессивное поведение.

Неправильное отношение к ребенку в семье также ведет к формированию агрессивных тенденций в поведении ребенка.

Агрессивные дети вырастают, как правило, в семье, где:

- дистанция между родителями и детьми огромна;
- не хватает ласки и тепла;
- отношение к проявлению детской агрессивности безразличное или агрессивное;
- в качестве дисциплинарных воздействий вместо работы и терпеливого объяснения предпочитают силовые методы, особенно физические наказания.

## Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»

Если ребенок часто болеет – родители очень переживают, но не знают, что делать. Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям, применяется хорошо всем известный способ – закаливание. Закаливание – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «гимнастика». В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей – повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур, в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;
- постепенное повышение интенсивности процедур: ежедневное, без перерывов их проведение, начиная с самого раннего возраста; постоянный контроль за влиянием процедур на организм; комфортное тепловое состояние детей, положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание с начала.

### Воздушные ванны

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи. Разница между температурой кожи одетого человека и окружающим воздухом. Как правило, невелика, поэтому отдача тепла организмом почти не заметна. Как только тело человека освобождается от одежды, процесс отдачи тепла становится интенсивным. Чем ниже температура окружающего воздуха, тем большему охлаждению подвергаются дети. Однако закаливающее действие воздуха зависит не только от его температуры. Существенную роль играют влажность и скорость движения воздуха.

Прием воздушных ванн проводят в хорошо проветренном помещении. Первые воздушные ванны для здоровых детей могут длиться 10-30 мин при температуре воздуха 17-24<sup>o</sup>С в зависимости от возраста. В дальнейшем их продолжительность увеличивается на 10 мин и доводится до двух часов.

### Водные процедуры

Водные процедуры, по сравнению с воздушными, безусловно, более энергичное средство закаливания. Применяются следующие их виды: обтирание и общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах и контрастные процедуры.

Обтирание – слегка отжатой салфеткой обтирают вначале верхние и нижние конечности от периферии к центру, затем спину, ягодицы, шею, грудь, живот.

### Солнечные ванны

Солнечные ванны представляют собой климатическую процедуру, при которой обнаженное тело ребенка подвергается воздействию солнечной радиации, а также окружающей среды. Солнечные ванны целесообразно

принимать утром, -т когда земля и воздух менее нагреты, жара переносится значительно легче.

Солнечный свет – мощное лечебное и профилактическое средство. Закаливание солнцем можно начинать с первых теплых весенних дней и продолжать его летом и ранней осенью.

#### Хождение босиком

Хождение босиком – важное закаливающее средство, поскольку охлаждение ног дает рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения так называемых простудных заболеваний. Кроме того, хождение босиком является профилактикой плоскостопия.

Естественные силы природы – воздух, вода и солнечные лучи – были и остаются нашими союзниками, источниками бодрости и здоровья, непревзойденными средствами закаливания в летний период.