

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Движение и свежий воздух. Движение на свежем воздухе жизненно необходимо для ребенка. Если у вас нет сада, водите его на ближайшую детскую площадку или в парк. Лучше всего, чтобы он играл с другими детьми - даже если это покажется вам небезопасным.

Любая погода хороша. Позволяйте ребенку играть на улице в любую погоду. Летом следите за защитой кожи от солнца. Даже при плохой погоде малыш должен играть на свежем воздухе как минимум 1-2 часа.

Кстати, для детей плохой погоды не бывает. Им нравится барахтаться в лужах или подтаявшем снеге, наблюдая, как он блестит на солнце. При подходящей одежде здоровью ребенка не повредят ни сырость, ни дождь, ни холод. Главное, чтобы он после прогулки надевал сухую одежду, сухие носки и ботинки.

Дети любят воду. Дети любят плескаться в воде и плавать. В теплые дни поставьте в саду или на балконе, если они у вас есть, детский бассейн или достаточно большой сосуд с водой. Холодная вода из водопровода быстро нагреется на солнце. Кроме того, можно ходить с ребенком к водоему.

Но надо следить за тем, чтобы он не купался в холодную погоду и хорошо вытирался после купания. При играх в воде важно как можно чаще обновлять солнцезащитный крем, чтобы у ребенка не было солнечных ожогов. Используйте солнцезащитный крем с максимальным коэффициентом защиты. Крепкий сон. Спокойный сон в достаточном количестве необходим для здоровья ребенка.

Однако следует учитывать то, что потребности во сне сугубо индивидуальны и могут различаться у разных детей. Режим сна. Как и взрослые, дети привыкают к режиму, поэтому ребенку легче уснуть, если он привык к определенному времени сна. Расслабление в соответствующее время помогает быстро заснуть. Расслабленная атмосфера. Следите за тем, чтобы завершение дня было спокойным. Компьютерные игры и просмотр телевизора плохо сказываются на нервах ребенка и часто могут вызывать кошмары. Поэтому перед сном вам лучше почитать ребенку вслух, спеть песенку или поговорить с ним о том, что произошло за день. Ребенку нужен режим дня. Некоторые родители думают, что строгий режим ограничивает ребенка. Но потребности родителей и детей часто различаются. Родители считают первостепенными одни вещи, дети - другие. Ребенку нужен строгий режим, чтобы воспринимать и перерабатывать новую информацию, которую он получает в течение дня. Опасности в домашнем хозяйстве. В домашнем хозяйстве ребенка подкарауливает множество опасностей, на которые взрослые не обращают внимания, ведь они ежедневно сталкиваются с приборами, бытовой химией и т. п.

Даже если родители осознают, что что-то опасно для ребенка и пытаются принять какие-то меры предосторожности, они могут не учесть изобретательность малыша, которому хочется достать и исследовать новый для него предмет. Основные источники опасности. Основными источниками опасности для детей в домашнем хозяйстве являются бытовая химия, электроприборы и электророзетки. Ребенок может сильно обжечься, опрокинув на себя кастрюлю с плиты или схватившись за раскаленную печь. Игры как школа жизни для ребенка. Творческие игры очень важны. Благодаря им малыш может ориентироваться в жизни, обучаться

нормам поведения и осознавать свои переживания. Чем раскрепощеннее ребенок в своих играх, тем лучше! Импровизация и фантазия. Просто поразительно, что могут создать дети из носового платка, нескольких палок или камешков.

Иногда ребенок может создать целый вымышленный мир, который изумит вас и поможет вам лучше понять вашего ребенка. Кубики, ленточки, еловые шишки и т. п. для ребенка намного интереснее, чем кукла Барби или другие «идеальные» игрушки (однако если ваш ребенок мечтает о такой игрушке, не следует ему отказывать). Все готовое, идеальное, все, что можно использовать только каким-то определенным образом, ограничивает фантазию вашего ребенка и не сможет заинтересовать его надолго. Дошкольнику нужно как можно меньше смотреть телевизор и сидеть за компьютером, так как это тормозит его фантазию и развивает стереотипное мышление.

Ролевые игры как способ перерабатывания и усвоения новой информации. Для ребенка очень важны так называемые «ролевые игры», так как это помогает ему справиться со многими проблемами. Дети играют в то, что для них важно, и пытаются удовлетворить подавленные в реальности желания. Так, например, они могут имитировать маму или папу - ругать или наказывать своих «детей». Ребенок может в игре справиться с ситуациями, с которыми в реальности не справляется его сознание; с ситуациями, когда он попадал в неприятности.

В ролевой игре ребенок может выйти победителем из подобного положения. Также в игре ребенок может высвободить свою тоску, боль, пережитый шок, ревность к брату или сестре либо страх, вызванный пережитой автокатастрофой. Вы не должны вмешиваться или прерывать такие игры, потому что для ребенка это важный и, как правило, эффективный метод избавления от пережитого и выстраданного. Пример родителей. Ребенок, в первую очередь дошкольного возраста, очень ориентирован на пример родителей. Большинство вещей он узнает благодаря врожденной способности к подражанию. Это дает вам как родителям возможность развить у ребенка полезные привычки, например к гигиене или здоровому питанию.

Навыки коммуникации. Ребенок должен научиться строить отношения с другими людьми. Очень важно, чтобы вы в присутствии ребенка не говорили плохо о посторонних. В каждой семье бывают конфликты, чаще всего между мамой и папой. Постарайтесь, чтобы ребенку не пришлось слушать ваши скандалы на повышенных тонах. Он не понимает, что происходит, и пугается. Обычно дети боятся того, что это они виноваты в ссоре родителей или что их хотят бросить. Признавайтесь в ошибках. Объясните ребенку, что взрослые могут ссориться, но в этом нет ничего ужасного, потому что всегда можно поговорить и помириться. Очень важно объяснить малышу, что иногда в отношениях возникает напряжение. Он и так это чувствует, но без вашего объяснения будет сбит с толку, и это может привести к физической реакции со стороны его организма, проявляющейся, например, в рвоте, диарее, ночном недержании мочи и т. п. И, напротив, для детей постарше очень важно когда-нибудь поприсутствовать при ссоре, потому что таким образом они могут узнать, как улаживать конфликты и какие есть возможности помириться.