

Памятка для родителей детей 4-5 лет

Психологические особенности возраста

Взгляды и привычки, которые формируются у детей в этом возрасте, оказывают важное влияние на решения, которые будут принимать, став старше. В этом возрасте они стараются узнать и запомнить правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение вредно для них, они еще не готовы к восприятию сложных фактов о табаке, алкоголе и других вредных веществах.

Рекомендации

1. Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и сил.

2. Выделите регулярное время, когда вы можете уделить все внимание своему ребенку. Поиграйте с ним, сидя на полу; узнайте о том что ему нравится и не нравится; дайте ему понять, что вы его любите. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые помогут вашему ребенку в последующем принять решение не употреблять вредные вещества.

3. Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какое поведение вы от них ожидаете.

4. Побуждайте своего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания, поощряйте его за это.

5. Если у вашего ребенка не получается что-то в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все-время падает, придумайте вместе способ исправить ситуацию. Превращение негативных обстоятельств в позитивные укрепляет уверенность ребенка в своих силах.

6. По возможности разрешайте своему ребенку выбирать, что надевать. Даже если одежда не совсем выражена в цветовой гамме, вы развиваете способность ребенка принимать решения.

7. Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома, и прочитайте вслух предупреждающие этикетки. Поясните детям, что на всех «плохих» лекарствах есть предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть (или нюхать) только пищу или прописанное лекарство, которое дают ему родители. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены и повредить любому другому человеку и тем более детям.