

# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

## СОВЕТ 1-4



### 1. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА РАЗЛИЧАТЬ ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ

Объясняйте детям, «что такое хорошо и что такое плохо». Только на конкретных примерах малыш сможет научиться совершать добрые дела и понять, как поступить в той или иной ситуации. Активно поддерживайте его в этом, хвалите и поощряйте за хорошие поступки. Однако не ругайте и не наказывайте ребенка, если он что-то сделал неверно или напроказничал — лучше спокойно объясните ему, почему нельзя так поступать и как исправить ошибку.

### 2. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РЕБЕНКА В ЕГО НАЧИНАНИЯХ

Если вы заметили у своего малыша интерес к каким-либо занятиям или увлечение творчеством, например, рисованием или лепкой из пластилина, помогите ему развиваться в этом направлении. Занимайтесь вместе с ребенком и помогайте ему создавать шедевры. Поддержите, если что-то не получилось с первого раза, уговаривайте передумать неудачный вариант. Хвалите за результаты и оценивайте таланты — это побуждает развивать творческий потенциал и дальше.

### 3. ЧАЩЕ ОБНИМАЙТЕ И ЦЕЛУЙТЕ ДЕТЕЙ

Известно, что при поцелуях, объятиях и телесном контакте в организме человека вырабатывается так называемый «гормон счастья» — окситоцин. Любые тактильные взаимодействия с малышом дают ему ощущения заботы, теплоты, нежности, защищенности, и очень важно формировать их еще с детских лет. Заведите с ребенком свои собственные традиции, например обнимайтесь по утрам после пробуждения или целуйте его перед сном, гладьте по щеке, голове, когда хотите похвалить или приободрить.

### 4. ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ЧАЩЕ ИГРАТЬ

Играя, дети не только весело проводят время, познают мир и развиваются умственно и физически. Игровой процесс позволяет уменьшить тревожность, развивать логическое мышление, научиться новым навыкам. Не запрещайте ребенку играть, наоборот предлагайте ему это при любой удобной возможности — дома, на прогулке, в поездке, в гостях. Объясните малышу, что в игре порой гораздо важен сам процесс, а не результат.

# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ



## СОВЕТ 5-8

### 5. ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ САМОМУ СТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Конечно, родители — главные воспитатели своего ребенка, несущие ответственность за его будущее. Однако самостоятельность человека и его дальнейший жизненный путь закладываются еще в детстве. Поддерживайте малыша, но постарайтесь не контролировать его во всем. Дайте ему возможность принимать самостоятельные решения и совершать собственные ошибки, объясняйте ему, как их можно исправить.

### 6. РАЗВИВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Дети с удовольствием познают окружающий мир. Подогрейте их интерес новыми знаниями и умениями. Объясняйте им разные действия и явления, рассказывайте в подробностях о строении и функции различных предметов и устройств, объясняйте смысл незнакомых слов и понятий. Чаще предлагайте ребенку сделать что-то вместе, например, приготовить завтрак или помочь разобрать вещи, и попутно комментируйте каждый шаг, для чего это нужно.

### 7. РАЗРЕШАЙТЕ ДЕТЯМ ДРУЖИТЬ СО СТАРШИМИ

Постарайтесь не ограничивать общение ребенка только со своими ровесниками. Позвольте ему дружить и с детьми постарше. Это позволит вашему малышу понаблюдать за поведением детей более старшего возраста, научиться у них чему-то новому, получить новые навыки, развить мышление. Общаясь с ребятами старше себя, ребенок копирует модель более взрослого поведения и, значит, быстрее развивается в умственном, эмоциональном и социальном плане.

### 8. ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА К ЧЕТКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ ДЕЛ

Объясняйте детям, почему важно соблюдать дисциплину и как это помогает в жизни. Вместе составьте режим дня, обсудите и пропишите, какие дела и задания ребенок должен выполнять. Если он ходит в детский сад или посещает кружки, оформите красивое расписание по дням и повесьте на видное место — так он сам увидит, в какие дни у него будут мероприятия. Четкое планирование научит малыша успевать сделать все задуманные дела и выделять время на отдых и игры.

# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

## СОВЕТ 9-12



### 9. НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА ВСЕ СЪЕДАТЬ

Многие дети привередливы и капризны в еде и нередко не доедают предложенные им блюда. Однако не стоит ругаться на малыша из-за этого.

Поинтересуйтесь у него, что бы он хотел поесть, возможно дело во вкусовых предпочтениях. Также попробуйте перевести кормление в игровой процесс — попросите ребенка помочь вам на кухне, расскажите о пользе и вкусовых свойствах продуктов. Попробуйте уменьшить порцию — ребенок съест сколько необходимо и если останется голодным, то обязательно попросит добавки.

### 10. УЧИТЕСЬ ОТКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ

Не следует потакать всем капризам детей, особенно если это не пойдет им на пользу. Иногда необходимо проявить категоричность и отказать ребенку в его просьбе. Например, если малыш просит купить ему чипсы и газировку, объясните, что это вредная еда, и предложите замену в виде фруктов или злаковых батончиков. Или если он хочет гулять поздно вечером, когда уже пора готовиться ко сну, лучше почитайте вместе книжку и пообещайте прогулку на следующий день.

### 11. ГОТОВЬТЕ ДЕТЕЙ К ПЕРЕМЕНАМ

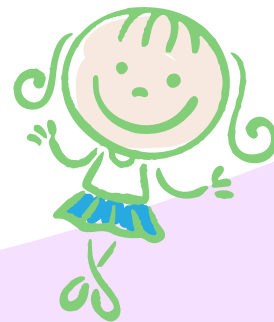
В каждый период своего взросления ребенку приходится менять свой образ жизни, и это может обернуться для него лишним стрессом. Перемены не должны быть резкими, малыша важно готовить к ним постепенно. Объясняйте ему, что он растет и ему скоро понадобится новая одежда и обувь, ходите по магазинам и выбирайте вещи вместе. Рассказывайте об учебе в школе, об учителях и интересных уроках, планируйте покупку школьных принадлежностей. Такая подготовка позволит сделать переход к новому этапу в жизни более спокойным и комфортным для ребенка.

### 12. БУДЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ПРИМЕРОМ

Для любого маленького человека его родители и семья — ролевая модель, на которую он будет ориентироваться в своей дальнейшей жизни. Крайне важно создавать и поддерживать благоприятную обстановку в семье, показывать детям пример взаимоотношений между мамой и папой и другими родственниками, пример ответственности за близких. Избегайте ссор и выяснения отношений при ребенке, старайтесь показывать, что любой конфликт можно решить спокойно.

# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

## СОВЕТ 13-16



### 13. ГУЛЯЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО

Прогулки — это не только здоровая привычка, которая позволяет подышать свежим воздухом и обеспечить физическую нагрузку. Это также поможет приучить детей к активности и расширить их кругозор. Возьмите за правило выбираться из дома каждый день, даже если на улице плохая погода. Выбирайте разные маршруты и цели — прогуляйтесь по парку, сходите вместе в магазин за продуктами, навестите друзей или родственников, покормите птиц в лесу, покажите ребенку достопримечательности в центре города.

### 14. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ВОПРОСЫ ДЕТЕЙ БЕЗ ОТВЕТОВ

В процессе изучения окружающего мира у ребенка возникает множество вопросов, которые он в первую очередь адресует родителям. От бесконечного потока «как» и «почему» можно устать, однако игнорировать любознательность малыша не стоит. Если знаете ответ, обязательно подробно расскажите ему все, что знаете по теме, а если нет — предложите вместе почитать в книжке или посмотреть в научно-популярной программе. Главное — поддержать интерес ребенка к получению знаний.

### 15. НЕ РУГАЙТЕ ДЕТЕЙ ЗА ОШИБКИ

Если ребенок сделал ошибку, не расстраивайтесь и не ругайте его. Успокойте малыша и объясните ему, что любой человек может поступить неправильно или ошибиться. Это не делает его плохим, в этом нет ничего страшного. Главное, уметь признавать свои ошибки и пробовать их исправить. Донесите до малыша, что совершение собственных ошибок дает возможность получить хороший жизненный опыт, который поможет избежать подобных трудностей в будущем.

### 16. ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

Помогайте детям во всех делах, показывайте все на примерах, но не выполняйте за них все действия и не решайте все их проблемы. В противном случае у ребенка может сформироваться мнение, что любой каприз должен быть исполнен и так будет всегда. С малых лет учите малыша быть самостоятельным — умываться, чистить зубы, одеваться, пользоваться столовыми приборами, собирать свои вещи и игрушки. Убедите, что всегда готовы оказать поддержку и показать, как делать правильно.

# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

СОВЕТ 17-20



## 17. РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Приучайте малыша помогать вам по дому. Покажите ему, что он уже достаточно взрослый для того, чтобы доверять ему выполнение важных поручений и мелких несложных дел. Например, попросите его подавать вам нужные приборы и продукты при готовке, поливать цветы или помогать разбирать сумки с покупками. Постепенно можно будет поручать ребенку более сложные задачи и дела и воспитывать в нем самостоятельность.

## 18. ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА К ПОРЯДКУ

Аккуратность и прилежность у детей необходимо воспитать с детства. Расскажите ребенку, что все свои вещи, книжки и игрушки после использования нужно убирать на место, утром следует заправлять постель и складывать пижаму, грязную посуду надо ставить в мойку или посудомоечную машину. Сначала покажите малышу, как это сделать правильно, а потом попросите выполнять это самостоятельно и периодически контролируйте процесс и результат.

## 19. СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ОКОН

Всегда будьте уверены в надежности ваших оконных конструкций. Ограничьте доступ детей к подоконникам, установите на окна накладные замки или специальные приспособления для блокировки, не позволяющие открыть створки окна, используйте антивандальную пленку, которая препятствует разбиванию стекол. И, конечно, не разрешайте маленькому ребенку играть на балконе или у открытых окон и не оставляйте его одного без присмотра.

## 20. ОТДЫХАЙТЕ ОТ ДЕТЕЙ

Роль родителей — непростая и в физическом, и в эмоциональном плане. Маме и папе тоже иногда нужно отдыхать от ребенка, иначе это грозит недосыпом, физической усталостью, стрессом и даже депрессивными расстройствами. Когда вам необходима передышка, попросите родственников или друзей посидеть с малышом либо найдите подходящую няню на несколько часов в неделю. Это не сильно ударит по вашему бюджету, зато позволит сохранить нервные клетки и бодрость духа.



# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

## СОВЕТ 21-24



### 21. БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

После родов многие женщины чувствуют себя эмоционально вымотанными, вплоть до развития так называемой послеродовой депрессии. Причина этого заключается в новой роли матери, возросшей ответственности за ребенка, новых функциях. К тому же в женском организме значительно изменятся гормональный фон. Это состояние временное и должно пройти через несколько недель. Однако если чувствуете себя плохо и сильно устаете, обратитесь к врачу и не стесняйтесь попросить помощи с ребенком у близких.

### 22. ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ТОМУ, ЧТО ДЕТИ ЧАСТО БОЛЕЮТ

Маленькие дети часто болеют. Подготовьтесь к этому заранее: выпишите и повесьте на видное место телефон детской поликлиники или вашего врача. Соберите домашнюю аптечку, положив в нее самые необходимые детские препараты — жаропонижающие и обезболивающие сиропы, препараты от вздутия живота, микстуры от кашля. Благодаря такой подготовке, вы сможете быстро сориентироваться и уменьшить симптомы, если ребенок почувствует себя плохо.

### 23. ПЕРИОДИЧЕСКИ ОТДАЛЯЙТЕСЬ ОТ РЕБЕНКА

Существует версия, что уже в младенческом возрасте дети способны манипулировать родителями, например, громко плачут, чтобы мать постоянно находилась рядом. Однако потакание подобным капризам чревато тем, что малыш и дальше будет использовать такой способ для привлечения внимания и не сможет научиться самостоятельности и сопереживанию другим. Делайте паузы в общении, оставляйте ребенка одного с игрушками на некоторое время, постепенно увеличивая интервалы своего отсутствия.

### 24. ОБУСТРОЙТЕ СПАЛЬНЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Сон очень важен для младенцев, поэтому важно сделать его максимально комфортным. Ребенок должен спать в теплом помещении с чистым влажным воздухом, в подходящей кроватке с мягкими бортиками. Следует по возможности установить в комнате увлажнитель или очиститель воздуха, а также предварительно проветривать комнату. Однако сквозняки во время сна детей недопустимы. Укутывайте малыша в одеяло, используйте постельное белье из натуральных гипоаллергенных материалов.



# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

## СОВЕТ 25-28



### 25. ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА КОМФОРТНУЮ ОДЕЖДУ

Приобретайте для малыша удобную и комфортную одежду по размеру. Она должна быть сделана из качественных натуральных материалов, позволяющих коже дышать и не вызывающих аллергических реакций. Проследите, чтобы швы на деталях были с наружной стороны — это защитит нежную младенческую кожу от натирания. Желательно, чтобы одежда была простого кроя, без множества пуговиц, завязок и застежек, чтобы вы могли быстро переодеть ребенка при необходимости.

### 26. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПРИ ПРОГУЛКЕ С НОВОРОЖДЕННЫМ

Лучше сразу не устраивать многочасовые прогулки с младенцем, поскольку ребенку необходимо дополнительное время для адаптации к новой для него среде. Для начала выносите его на прогулку на балкон. Чтобы новорожденный привыкал к прогулочной коляске, попробуйте несколько раз уложить его спать в ней. Через некоторое время выходите гулять из дома ежедневно в течение 15–20 минут и постепенно увеличивайте время нахождения малыша на улице.

### 27. ДАРИТЕ ДЕТЯМ ПРАЗДНИК

Сделайте традицией перед днем рождения ребенка украшать квартиру шариками и поздравительными гирляндами и запланируйте вынос торта со свечами для именинника. Перед Новым годом повесьте на стену адвент-календарь — пусть малыш каждый день открывает по одной ячейке и получает небольшой сюрприз. В новогоднюю ночь оставляйте под елкой подарок в красивой упаковке. Предвкушение радости и праздника подарит ребенку массу положительных эмоций, которые он пронесет через всю жизнь.

### 28. ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ЛЮБИТЕ ЕГО

Словами «Я тебя люблю» нередко пренебрегают. Тем не менее эта простая фраза имеет большое психологическое значение для любого человека и особенно для ребенка, который только начинает познавать этот мир. Признание в любви показывает вашу заботу, привязанность и нежность, это одна из базовых составляющих для выстраивания близких отношений между родителями и ребенком. Осознание малышом того, что папа и мама любят его, делает его более уверенным в себе и позволяет избежать многих комплексов в более старшем возрасте.

# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

СОВЕТ 29-32



## 29. НЕ СТРЕМИТЕСЬ БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМИ ВО ВСЕМ

На плечи молодых родителей ложится много проблем — важно уделить достаточно времени и воспитанию ребенка, и уходу за ним, и ведению быта, и построению успешной карьеры. В таком режиме многозадачности на спокойную жизнь не остается времени и сил. Успокойтесь и расставьте приоритеты, обсудив друг с другом, что важнее конкретно для вашей семьи. Возможно, один из родителей сделает ставку на карьеру, тогда как второй больше времени будет уделять малышу.

## 30. ПРИВИВАЙТЕ ЛЮБОВЬ К ЧТЕНИЮ С МАЛЫХ ЛЕТ

Книги развивают кругозор и мышление, улучшают память и внимание, помогают лучше познавать мир. К тому же совместное чтение прекрасно сближает детей и родителей, позволяя им проводить больше времени друг с другом. Приучайте ребенка к хорошей литературе, читайте ему добрые сказки, рассказы о животных, приключенческие повести. Находясь в книжном магазине, позвольте малышу самому выбрать понравившиеся книжки или помогите ему советами.

## 31. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ВЕЖЛИВЫМ

Объясните малышу, что вежливость — очень важное качество, которое помогает установить хорошие отношения с людьми. Научите его вежливым словам и расскажите, в каких ситуациях следует их говорить. Процесс обучения можно провести в игровой форме, разыграв сценки. Пока вежливое поведение не будет доведено до автоматизма, напоминайте ребенку, чтобы он здоровался с окружающими, заходя в помещение или лифт, благодарил за угощения и подарки, извинялся, если кого-то толкнул или наступил на ногу.

## 32. ЗАКАЛИВАЙТЕ РЕБЕНКА

Закаливание позволяет нормализовать терморегуляцию, укрепить иммунитет детей и снизить вероятность простудных заболеваний. Начинать нужно с малого: проветривайте комнату ребенка перед сном, обтирайте ручки, шею и лицо малыша прохладной водой, постелите влажный коврик и пусть он походит по нему ножками. Постепенно можно перейти на контрастный душ, чередуя обливание теплой и прохладной водой. Кстати, мороженое и прохладительные напитки — также прекрасный вариант закаливания.

Узнать подробнее о Вибуркол® 



# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

СОВЕТ 33-36



## 33. ПРИВЛЕКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Учите ребенка быть активным, больше двигаться, выполнять физические упражнения — все это способствует укреплению здоровья и поможет ему вырасти крепким и сильным. Покажите малышу пример: возьмите за правило чаще гулять в парке, играйте с ним в подвижные игры, а по утрам вместе делайте простую зарядку. Используйте возможность привлечь ребенка к спортивным занятиям в любое время года: летом купайтесь и ездите на велосипеде, зимой катайтесь на коньках, лыжах и санках.

## 34. РАЗВИВАЙТЕ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ У РЕБЕНКА

Развитие мелкой моторики рук у детей позволяет улучшить координацию движений, внимание и память, а также облегчает обучение речевому процессу. Начните с простых вещей: научите малыша держать кружку, ложку, карандаш, покажите ему, как умываться и удерживать воду в ладошках. Постепенно усложняйте задачи, используя игры и творческие занятия: пусть ребенок почистит мандарин, завинчивает крышки у бутылок и баночек, нанизывает пуговицы на проволоку, сортирует бобовые и орехи, застегивает пуговицы и кнопки, лепит из пластилина.

## 35. ВЫУЧИТЕ С ДЕТЬМИ КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

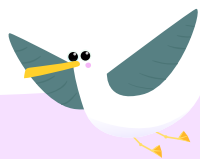
Ребенок должен четко знать свои имя и фамилию, а также сколько ему лет и дату рождения, где он живет, в какой детский сад ходит и другую базовую информацию. Также выучите с малышом имена и фамилии родителей или других близких людей и по возможности контактный телефон для связи. Эти данные помогут быстро найти родителей и связаться с ними в случае, если ребенок заблудится или потеряется.

## 36. ВЫДЕЛИТЕ РЕБЕНКУ СОБСТВЕННЫЕ ВЕЩИ

Дети должны понимать, какие вещи принадлежат им, поскольку это позволяет развивать самосознание и понимание себя как обладателя некоторых предметов. Разговаривая с ребенком, делайте акценты на это: твоя комната, твоя кровать, твоя одежда, твое место за столом. Научите малыша отличать его личные столовые принадлежности на кухне, зубную щетку и расческу в ванной, полку с его вещами в шкафу. Объясните, что чужие вещи брать нехорошо, лучше сначала спросить разрешения.

# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

СОВЕТ 37-40



## 37. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРОЯВЛЯТЬ ЭМОЦИИ

Развивайте в детях способность показывать эмоции и сопереживать эмоциональным состояниям других людей, как положительным, так и отрицательным. Расскажите малышу, что важно пожалеть того, кому плохо или страшно. Покажите на конкретных примерах, как это сделать. Например, обнять и приободрить плачущего человека, чтобы утешить его, погладить и успокоить испуганного щенка, улыбнуться и угостить конфетами знакомых при встрече.

## 38. НЕ СРАВНИВАЙТЕ РЕБЕНКА С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ

Даже если у вашего малыша что-то не получается по сравнению с другими детьми, не озвучивайте ему эту претензию. Негативные комментарии могут ранить ребенка, вызвать у него чувство стыда и стресс, снизить самооценку. К тому же сравнение с другими не имеет смысла, поскольку у всех детей разные способности, скорость к обучению, темперамент. Поддерживайте малыша, хвалите его за успехи, радуйтесь его результатам, приободряйте, что все получится и он обязательно всему научится.

## 39. ПРИВИВАЙТЕ ДЕТЯМ ЛЮБОВЬ К ЖИВОТНЫМ

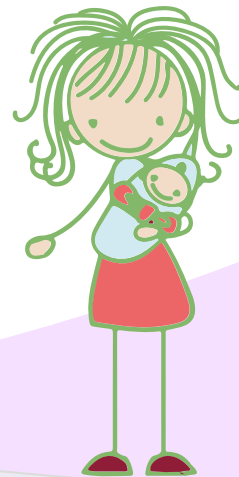
Контакт с животными позволяет воспитать в детях чувства доброты, милосердия, сочувствия, помогает стать более открытыми и доброжелательными. Вместе с ребенком смотрите фильмы и читайте книги о животных, посещайте зоопарки и питомники. Научите малыша кормить птичек и белочек в лесу. Заведите домашнего питомца и поручите ребенку несложные задания, например, подливать воду в поилку и давать зверьку лакомство — так малыш лучше поймет, что такое забота и ответственность.

## 40. ИЗУЧИТЕ С ДЕТЬМИ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Объясните ребенку, почему важно соблюдать правила дорожного движения. Стоя на остановке, показывайте ему, с какой большой скоростью едут машины, для чего нужна разметка на дороге и светофоры, расскажите о разных видах транспорта. Малыш должен четко знать, что нужно переходить дорогу спокойным шагом, только на зеленый свет светофора, по пешеходному переходу, посмотрев в разные стороны. Не разрешайте ребенку выбегать на проезжую часть, крепко держите его за руку.

# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

СОВЕТ 41-44



## 41. ОБУЧАЙТЕ РЕБЕНКА ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

Рассказывайте детям о деньгах, зачем они нужны, как они выглядят и как с ними обращаться. Научите ребенка различать купюры и монеты, расскажите, что можно купить на определенные суммы. Показывайте, как расплатиться за покупки в магазине, как можно снять деньги в банкомате, как выглядят пластиковые карты. Объясняйте, почему не всегда можете купить малышу понравившуюся игрушку. Научите ребенка копить деньги — заведите копилку и помогите ему определить цель для накопления средств.

## 42. ОБУЧИТЕ ДЕТЕЙ БАЗОВЫМ ПРИНЦИПАМ БЕЗОПАСНОСТИ

Регулярно рассказывайте ребенку, что общаться с незнакомыми людьми можно только в присутствии родителей или близких. Разучите с ним фразу «Мама и папа запрещают мне разговаривать с чужими людьми». Не разрешайте малышу пускаться в квартиру незнакомцев, брать у них сладости и подарки, входить с ними в лифт и садиться к ним в автомобиль или уходить куда-то вместе. Объясните ребенку, что нужно позвать на помощь, если незнакомый человек настаивает на общении и пытается увести.

## 43. РАЗГОВАРИВАЙТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ

Говорите с детьми как можно чаще и на разные темы. Речь взрослого человека может стать для малыша примером, поможет ему развивать свою речь. Можно обсуждать с ребенком окружающую природу и происходящие действия, читать вслух книжку, разучивать стихи и скороговорки, загадывать загадки. Главное правильно и четко произносить фразы, не искажать звуки, избегать незнакомых и трудных в произношении слов. Не переходите на детские интонации — это не сблизит вас с ребенком, а только притормозит развитие его речи.

## 44. ОГРАНИЧЬТЕ РЕБЕНКУ ВРЕМЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТАМИ

Интерес детей к новым технологиям позволяет развивать воображение и творческие способности. Научите ребенка пользоваться основными устройствами. Однако пресекайте постоянное «зависание» в смартфоне, поскольку это уменьшает потребность детей в живом общении. Им становится менее интересен живой окружающий мир, они хуже адаптируются в обществе, перестают ценить взаимодействие с близкими и другими детьми. Установите с малышом график активностей, распределив время на чтение, рисование, прогулки и пользование смартфоном.



# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

СОВЕТ 45-48



## 45. УДЕЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что ваш малыш получает достаточно родительского внимания. Нехватка общения с мамой и папой может стать причиной осознания у ребенка, что он не любим, не важен для них, забыт. Даже при напряженном рабочем графике находите время для совместного досуга: играйте и гуляйте вместе, помогайте выполнить обучающие задания, читайте малышу перед сном. Заведите традицию проводить выходные и ходить куда-то вместе.



## 46. БОРИТЕСЬ С ДЕТСКИМИ КАПРИЗАМИ

Истерика и плач малыша при отказе купить игрушку или сладости могут быть одним из вариантов проявления детской манипуляции. Если потакать таким капризам, у ребенка сформируется мнение, что подобное поведение всегда приведет к желаемому результату. Не позволяйте малышу добиться своего с помощью истерики. Попытайтесь успокоить его, отвлеките рассказом или игрушкой, переключите его внимание, предложив прогуляться или посмотреть мультфильмы.



## 47. РАЗВИВАЙТЕ СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ РЕБЕНКА

Поощряйте общение своего малыша с другими детьми и создавайте возможности для этого. Например, предложите ребенку познакомиться с ребятами на детской площадке, разрешите им поиграть вместе. Посещайте детские мероприятия и игровые группы, организуйте детские праздники, приглашайте знакомых с детьми к себе домой и ходите в гости сами. Взаимодействие ребенка с людьми в разных группах помогает ему социально адаптироваться и стать более общительным и открытым.



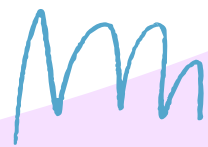
## 48. РАЗВИВАЙТЕ ДЕТЕЙ

Помогите ребенку развить математические и творческие навыки, моторику и координацию, улучшить память и внимание, научите читать и считать. Это позволит подготовить его к непростою школьному периоду. Превратите развивающие занятия в игру. Например, дайте возможность рисовать, раскрашивать картинки или лепить из пластилина, разгадывайте с ним ребусы и загадки, заучивайте вместе стихи и скороговорки, начните учить буквы по азбуке и покажите, как читать слоги, привлекайте малыша к участию в физических активностях и соревнованиях.



# 50 СОВЕТОВ ДЛЯ МАМ

СОВЕТ 49-50

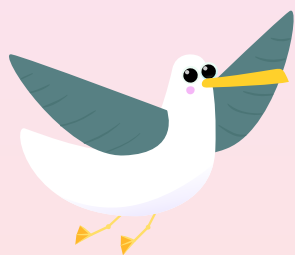


## 49. АКТИВНО СЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА

Если ваш малыш что-то увлеченно рассказывает, отнеситесь к этому с полной серьезностью: сядьте рядом или повернитесь к нему лицом, задавайте уточняющие вопросы, сочувствуйте, делитесь с ним комментариями, предлагайте советы. Это поможет установить контакт и позволит сделать ваши отношения более доверительными. Покажите ребенку, что любые его переживания важны для вас. Так он поймет, что всегда сможет найти поддержку в вашем лице.

## 50. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ ПРАВДУ

Дети могут фантазировать или даже обманывать взрослых, чтобы избежать наказания. Объясните малышу, что не стоит ничего скрывать от родителей и следует всегда говорить правду. Дайте ему понять, что вы не станете его наказывать и ругать за проступки, а хотите разобраться в ситуации и обязательно поможете исправить ошибки. Всегда хвалите ребенка за четность и благодарите за откровенность.



Узнать подробнее о Вибуркол® 