

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.

Памятка для родителей детей 6-7 лет.

Психологические особенности возраста

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру за пределами семьи и дома. Изменяется его социальный статус, он становится сначала дошкольником, а потом – школьником. Теперь у него появляются новые авторитеты: учителя, воспитатель, тренер.

Рекомендации

1. Расскажите, что любое отличное от пищи вещество, которое человек принимает внутрь, может быть крайне вредным.
2. Поясните, что курение, алкоголь, наркотики мешает работе организма и может привести к очень плохому самочувствию, может вызвать болезни или даже смерть.
3. Разъясните понятие «привыкание»: злоупотребление табаком, алкоголем и другими вредными веществами может стать привычкой, от которой трудно избавиться.
4. Похвалите детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что может навредить.

Дети должны понимать

- как отличаются друг друга продукты питания, яды, лекарства и т.п.;
- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством родителей, могут помогать в период болезни, но будут вредными при неправильном употреблении; детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
- почему взрослые могут курить, пить алкоголь, а дети не могут, причем даже немного.