




***СОВЕТЫ  
РОДИТЕЛЯМ***



*Подготовила  
Синкевич С.А.*





## Профилактика гриппа и вирусных заболеваний

**Осень** – сезон холодных дождей и ветров, у ребёнка часто совпадает с адаптацией после отдыха на даче или у моря к детскому саду и, увы, с простудными заболеваниями. Основные причины того, что ребёнок становится часто болеющим, давно известны: **контакты** – чем больше дети общаются с другими детьми, тем чаще они «подхватывают» инфекции. Если у вас нет возможности побыть с ребёнком дома, то хотя бы во время эпидемий не посещать с ним места скопления людей (магазины, кинотеатры и театры, общественный транспорт).

Вот элементарные правила, которые должны войти в привычку родителей чьи дети, посещают детский сад:

1. Перед выходом на улицу смажьте слизистую носа ребёнка мазью Виферон или оксолиновой мазью.



2. После того как вы привели домой, промойте носик малышу любым солевым раствором (Акваларис, Физиомер,). Можно просто раствор морской соли (1ч.л. на стакан воды) закапать ребёнку в нос. Старшим детям, начиная с трёх – четырёх – летнего возраста, можно солевым раствором прополоскать горло. Этим Вы механически вымываете возможные вирусы из носоглотки.

3. Если Вы или кто – то из вашего окружения заболел – не поленитесь надеть на себя (или другого заболевшего) марлевую маску. Ещё лучше, если это возможно – вообще изолировать ребёнка от заболевшего человека.

4. Максимальное пребывание на свежем воздухе, помогает укрепить иммунитет ребёнка.

\*И, наконец, вакцинация, прививка от гриппа. Это прививка показана, прежде всего, тем детям, у которых грипп, скорей всего будет протекать с осложнениями.



## **Что делать, если...**

**...Ребёнок не хочет убирать за собой игрушки:**

- 1. Твёрдо решите для себя, необходимо ли это.**
- 2. Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой вещи.**
- 3. Убирайте игрушки вместе.**
- 4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребёнком, объясняя ему смысл происходящего**
- 5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.**
- 6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребёнка спать.**



## **Что делать, если...**

**...Ребёнок не хочет идти спать:**

- 1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает).**
- 2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребёнка говорить шёпотом, чтобы не разбудить игрушки.**
- 3. Во время вечернего туалета дайте ребёнку возможность поиграть с водой.**
- 4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка.**
- 5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему массаж.**
- 6. Спойте ребёнку песенку.**
- 7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.**



## **Правила борьбы с телеманией**

- 1. Совместное определение и обсуждение телепередач для просмотра для взрослых и детей на последующую неделю.**
- 2. Обсуждение любимых телепередач взрослых и детей после просмотра.**
- 3. Выслушивание «за» и «против» детей по поводу взрослых передач и мнения взрослых по поводу детских.**
- 4. Телевизор не должен быть значимой частью в жизни родителей, тогда это станет положительным примером для ребёнка.**
- 5. Необходимо помнить о том, что ребёнок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкнется с ними и даже испытывает при этом удовольствие. Необходимо исключить их из просмотра малышами.**



## **Советы родителям**

- 1. Если ребёнка постоянно критиковать, он учится ненавидеть.**
- 2. Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.**
- 3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.**
- 4. Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить в чувствах вины.**
- 5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.**
- 6. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.**
- 7. Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.**
- 8. Если ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в себя.**
- 9. Если ребёнок растёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.**



## **Рекомендации родителям**

- 1. Безусловно принимайте своего ребёнка.**
- 2. Активно слушайте его переживания, мнения.**
- 3. Как можно чаще общайтесь с ним, занимайтесь, читайте, играйте, пишите друг другу письма и записки.**
- 4. Не вмешивайтесь в его занятия, которые ему по плечу.**
- 5. Помогайте, когда просит.**
- 6. Поддерживайте и отмечайте его успехи.**
- 7. Рассказывайте о своих проблемах, делитесь своими чувствами.**
- 8. Разрешайте конфликты мирно.**
- 9. Используйте в общении фразы, вызывающие положительные эмоции.**
- 10. Обнимайте и целуйте друг друга, не менее четырёх раз в день.**