

«Колонка редактора»

*Весна уходит, лишь успела
Махнуть сиреневым платком.
И тополиным пухом белым
Июнь влетает в каждый дом!*
М. Митлина



«Воспитание и обучение» ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.

- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет определить свое место.

- Не давай обещаний, которые вы не можете выполнить. Это ослабит мою веру в вас.

- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыгрываюсь на вас за это, став "плаксой" и "нытиком".

- Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом немного позднее.

- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо, а что такое плохо.

- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня, если вы будете делать это, то я вынужден буду защищаться, притворяясь глухим.

- Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравниться с вами.

- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.



- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

- Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и ободрения.

- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом.

- И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же...

- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи испуган, я быстро превращаюсь в лжеца.

- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я вообще, перестану задавать вам вопросы, и буду искать информацию на стороне.

- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я попытаюсь достичь еще больших «побед».

- Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу, а не только от сексуального удовольствия. Ссоры между вами подтверждают мои самые страшные опасения.

«Здоровый ребенок»

Как питаться летом

Летом у детей уменьшается выделение пищеварительного сока, понижается аппетит. Необходимо повысить калорийность питания ребенка на 10-15 % и внести некоторые изменения в состав рациона. Ребенку нужно давать больше молока и молочных продуктов кисломолочных напитков, которые лучше усваиваются. Необходимы свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень.

Необходимо изменить режим кормления, поменять местами обед и полдник. Так, в жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижается, ему подойдет более легкое питание кисломолочные продукты, соки, фрукты, ягоды. А когда ребенок поиграет после дневного сна и проголодается, он прекрасно справится с калорийным, богатым белками, полноценным обедом.

В жару у детей повышается потребность в жидкости. В жаркие дни полезно давать питье перед кормлением. Это повышает аппетит.

И, наконец, не забывайте летом тщательно следить за соблюдением необходимых гигиенических правил.

