

Памятка родителям о закаливании детей в семье

Скоро Ваш малыш пойдет в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности.

Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.

Одно из удивительных свойств организма - способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте оно еще очень не совершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 °С.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате - очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды - 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35 °С через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С.

Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обливанию.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3 °С по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

Наши советы адресованы, в первую очередь родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие— бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п. Самое главное - не прекращайте закаливания!

Консультация для родителей "Нужны ли летом витамины для детей?"

Нужны ли летом витамины для детей - это вопрос, который заботит всех родителей. С одной стороны, летом полно фруктов, которые уже сами полны витаминов, с другой, дети растут, и их организм нуждается в интенсивном питании. Речь идет не только о макроэлементах, как белок, углеводы и жиры, но также и о качестве этих веществ. Белок обладает различным аминокислотным профилем, углеводы характеризуют раз**ный индекс**. Но самое главное в питании ребенка - это витамины!

Существует мнение, что **лучшие витамины для детей летом – это овощи и фрукты, более доступные именно в это время года**. Многие считают, что в летний период взрослым и детям достаточно того, что они получают из свежих продуктов, а также находясь на свежем воздухе. Однако врачи утверждают, что необходимость принимать витаминно-минеральные комплексы летом всё равно существует.

В связи с ухудшением экологической ситуации, сменой технологий производства продуктов, что во многих случаях приводит к потере полезных веществ, увеличению нагрузок и т.д., делает приём витаминных препаратов важным условием сохранения здоровья. Рассмотрим, какие витамины для детей летом можно получить более легко, чем в остальные времена года. Так, под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме человека синтезируется **витамин Д**. Он защищает организм ребёнка от остеопороза, рахита, помогает усваивать кальций. Также витамин Д снижает риск заболеть простудой или гриппом.

Ещё один защитник от простудных заболеваний – **витамин С**, который положительно влияет на рост ребёнка, на работу почек, печени, центральной нервной системы. Витамин С является основным витамином в овощах, фруктах и зелени. Помимо этих двух витаминов, летом ребёнок без проблем может получить необходимую дозу витаминов группы Р, витамина К и фолиевой кислоты, бета-каротина. Эти витамины содержатся в овощах, фруктах, салатных листьях и другой зелени, в плодах красного и жёлтого цвета.

Но, помимо перечисленных, необходимо получать ещё и другие витамины, не растительного происхождения. Многие необходимые вещества содержатся в крупах, масле, печени, то есть в тех продуктах, которые летом употребляют в пищу в меньших количествах. **Витамины группы В** поступают из мясных продуктов, бобовых, круп. При наличии овощей, фруктов потребление мяса летом может снизиться, что приводит к возникновению дефицита витаминов этого вида. Может не хватать витамина Е, холина, который содержится в яйцах и масле.

Летом организм ребёнка и взрослого интенсивно теряет минеральные вещества через потоотделение, поэтому, в связи с вышеперечисленными факторами, полностью обеспечить организм витаминами в летний период проблематично. Специалисты отмечают повышение потребности организма в некоторых витаминах. С, Р, Е, А – наиболее необходимые витамины для детей летом, поскольку на летний период обычно выпадает интенсивный рост детского организма. Также возрастает необходимость в магнии, железе, кальции. В детском возрасте зрение подвержено риску ухудшения, а сами дети редко относятся к зрению бережно и злоупотребляют телевизором и компьютерными играми. Родители могут сократить риск ухудшения зрения, обеспечив ребёнку регулярный приём витамина А. Также этот витамин положительно влияет на состояние волос и зубов, необходим детям, склонным к аллергии. Молочные продукты, соевые, рыба и морепродукты – источник кальция, который укрепляет кости и снижает риск травматизма у детей. Но кальций с трудом усваивается организмом, поэтому недостаточно просто кормить ребёнка творогом и рыбой – нужно ещё обеспечить усвоение кальция. Поэтому в число необходимых витаминов для детей летом добавляем **витамин D3**, способствующий усвоению кальция.

Многие родители продолжают считать, что нет необходимости принимать витамины постоянно самим и давать их детям.

Однако приём витаминно-минеральных комплексов необходим, нужно только тщательно следить за суточной дозой принимаемых витаминов и учитывать потребности организма ребёнка в разные периоды времени, и витамины принесут ребёнку только пользу.

Консультация для родителей «Наши друзья — витамины»

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами. «Вита» по-латыни — значит жизнь. Действительно, без витаминов невозможна жизнь человека.

Содержание витаминов в продуктах питания было впервые доказано русским врачом Н. И. Луниным в 1880 г. во время опытов на животных. Он взял две группы белых мышей и начал кормить их по-разному: одних искусственным молоком, других — обычным коровьим. Мыши, которые пили искусственное молоко, заболели и погибли; животные же, питавшиеся обычным молоком, остались здоровыми. Из этого Лунин сделал вывод, что в коровьем молоке содержатся какие-то вещества, необходимые для питания. В дальнейшем это подтвердили исследования польского ученого К. Функа, который ввел термин «витамины».

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срачиваются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека или животного, может развиваться такое заболевание, как авитаминоз (от лат. «не имеющий витаминов»), которое иногда даже приводит к смерти. Если человек заболел авитаминозом, у него начинаются головные боли, он становится раздражительным, ухудшается аппетит, снижается интерес к работе. Признаки этих заболеваний были известны давно.

Несколько веков назад, когда люди еще не знали, что такое «ви-тамин», моряки, ходившие в дальние плавания, часто заболевали какой-то непонятной болезнью. Сильные, крепкие, закаленные в штормах матросы вдруг слабели, делались сонливыми. У них начинали кровоточить десны, выпадать зубы. Но стоило людям вернуться на берег, как довольно скоро болезнь, которую называли цингой, проходила сама собой. Впрочем замечали и другое. На тех кораблях, где было вдоволь запасено кислой капусты и где повар выращивал зеленый лук, люди болели цингой гораздо реже. И только спустя много лет стало ясно: в пище матросов не хватало витаминов.

В настоящее время известно более 30 различных витаминов. Для их обозначения пользуются буквами латинского алфавита: А, В, С, D и т. д.

Витамин А. В Древнем Египте и Китае существовало заболевание, которое называли «куриной слепотой»: человек, подобно курице, хорошо видел днем, но не видел в сумерках. Оно было вызвано недостатком витамина А, который открыли лишь в 1631 г. Витамин А необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в таких продуктах, как морковь, петрушка, зеленый лук, сладкий и горький перец, ботва свеклы и редиса, щавель. Довольно много его в яичном желтке, сливочном масле, чуть меньше в молоке.

Витамин В. Более 1000 лет назад в Японии, Китае, Индии стало известно заболевание «бёри-бёри», что означало «шаткая походка» или «не в состоянии идти». Сначала больному было трудно ходить, затем у него развивался паралич ног и рук, атрофировались мышцы. Болезнь появлялась от недостатка витамина В.

Витамин В укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится в хлебе, свином мясе, печени, Крупах, гречневой, овсяной кашах, горохе, фасоли, бобах, яйцах.

Витамин С. Этот витамин излечивает цингу — болезнь мореплавателей. Однако случаи заболевания цингой встречались и среди мирного населения. Чаще всего они возникали в результате стихийных бедствий и вследствие неурожая овощей особенно картофеля. В 1912 г. было установлено, что люди болеют цингой, потому что в их организме не хватает витамина С, что влияло на изменения в сердцебиении, боли в ногах, кровоточивость десен, склонность к кариесу, расшатыванию и выпадению зубов.

Витамин С содержится, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная смородина, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи. Один из важнейших источников витамина С — картофель.

Витамины, содержащиеся во фруктах:

А — абрикос, шиповник, рябина, хурма (восстанавливает зрение, укрепляет кожу, необходим для нормального роста) ;

В2 — слива, вишня, алыча, шиповник (предупреждает нарушение зрения, поражение кожи) ;

В6 — боярышник, виноград, калина (участвует в обмене веществ в организме) ;

С — черная смородина, облепиха, апельсины, лимон, мандарин (предупреждает простудные заболевания, цингу) ;

К — рябина, облепиха, черная смородина (повышает свертываемость крови) .

У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.

Безопасное поведение детей

Столетиями люди создавали и совершенствовали различные технические средства с целью улучшения своего комфорта и безопасного существования. А результаты технического прогресса отнюдь не радуют - сегодня, все мы поставлены перед фактом существования угроз, связанных, прежде всего именно с производством и использованием различного рода техники, причём угрозы эти преследуют людей практически всюду: на отдыхе, на работе, дома и на улице, в транспорте и на пешеходном переходе и т.д. Если взрослые люди каким-то образом могут предотвращать и справляться с возможностью возникновения опасных ситуаций, то дети в большинстве случаев в таких ситуациях абсолютно беспомощны. Что делать? Ответ может быть только один: **необходимо с самого раннего детства прививать детям навыки их безопасного поведения – это суровая необходимость, причём заниматься этим следует повседневно.**

О безопасности малышей

В вашем доме растёт малыш и с каждым днём он становится всё любознательнее. Ребёнок ежеминутно и очень активно осваивает окружающее его пространство. Каждый из нас знает, что без единого синяка, царапин и ссадин вырастить его просто невозможно. Потому **главная задача родителей обеспечить своему чаду безопасное пространство для более полного исследования окружающего мира.** И начинать нужно с полного осмотра вашей квартиры помня при этом об одном важном критерии – события всегда проще предупредить, чем затем лечить вызванные ими последствия.

Кухня. Более опасного места, чем это помещение в вашей квартире просто нет. И самой легкой и лучшей защитой от неприятностей может быть только закрытая дверь, если же из-за особенностей интерьера двери нет, то вы должны предусмотреть возможность установки специальной загородки. В случае, когда несмотря ни на что **ребёнок** должен находиться **на кухне** вместе с вами обязательно придерживайтесь следующих нехитрых правил:

маленький ребёнок никогда не должен находиться на кухне без надзора;

все горячие кастрюли и другие кухонные принадлежности должны стоять на «дальних» конфорках, либо вне зоны досягаемости малышей; если ребёнок находится на руках, то забудьте о приготовлении пищи на это время;

все острые, колющие и режущие предметы не должны быть «на виду» или в зоне досягаемости маленьких детей;

за столом ни в коем случае не ставьте рядом с малышом супницы, миски с горячим супом или чаем, чайники, кофейники. От скатерти на кухонном столе так же лучше отказаться, так как она легко стягивается на пол вместе с предметами на ней стоящими;

всю «мелочёвку»: семечки, орешки, конфеты следует убрать на наиболее высокие кухонные полки. Дети могут засунуть эти мелкие продукты питания в нос, уши, наконец, просто могут ими подавиться;

абсолютно все моющие средства должны храниться только в шкафах, причём вне зоны доступа к ним детей;

абсолютно всё запрещать, конечно же, не следует. Всегда можно позволить малышу разложить на столе салфетки, ложечки и ложки. Первое - это отвлечёт его от опасных предметов кухонного обихода, второе - ребёнок почувствует свою значимость и необходимость для семьи.

Жилые комнаты. И здесь малышам есть возможность познать много неведомого, интересного, но, к сожалению, и здесь их могут поджидать весьма реальные опасности. Для их исключения достаточно помнить о том, что: все открытые электрические розетки должны быть «заглушены». Используйте для этого специальные пластиковые заглушки, они продаются в любом хозяйственном магазине и стоят очень недорого;

в пределах детской досягаемости не должно быть никаких удлинителей свободно лежащих на поверхности пола. Все удлинители: антенные для TV, телефонные и удлинители электрических сетей должны быть прочно прикреплены к соответствующим поверхностям;

все окна должны быть оборудованы специальными «закрывашками» - блокираторами, возьмите за правило никогда не оставлять маленьких детей одних в комнатах с открытыми окнами;

не забудьте убрать из всех помещений в недосягаемые для ребёнка места всю парфюмерию и косметику;

в доме всегда есть, да и должны быть, самые необходимые для оказания первой помощи лекарственные средства. Хранить домашние лекарства

следует в закрытой домашней аптечке, в абсолютно недоступном для детей месте.

Опасности игровой площадки. Гуляя на детской площадке возле дома, к сожалению, необходимо четко представлять себе, что:

- в детской песочнице достаточно часто встречаются осколки стекла, битые пивные и водочные бутылки, куски разорванных металлических банок от различных напитков, собачьи экскременты и много прочего разнородного мусора;
- рядом с детской площадкой в любой момент могут появиться как бездомные, так и [домашние собаки](#) с трудно предсказуемым поведением;
- постарайтесь оградить пространство для игр с малышами от территории, на которой находятся и играют очень активные дети постарше.

Психофизиологические особенности детей дошкольного возраста

Для чёткого понимания поведения детей дошкольного и младшего школьного возраста на улице необходимо иметь представление о психофизиологических особенностях их развития в этом возрасте и постараться с учётом этих особенностей привить им основные навыки безопасного поведения на улице, особенно вблизи проезжей части дорог.

Следует помнить о том, что:

- играя с игрушками, дети привыкают, что их машинки и паровозики останавливаются мгновенно, в соответствии с их желаниями. Эти игровые ситуации переносятся в их сознании и в реальный мир. Они убеждены, что любое реальное транспортное средство может остановиться мгновенно и потому практически просто не обращают внимания на автотранспорт. Разделение ситуаций на реальные и игровые происходит постепенно уже при обучении в школе;
- ребёнок не понимает и не прогнозирует возможные последствия своего поведения вблизи проезжей части, либо на пешеходном переходе. Внимание малышей всегда полностью сосредоточено только на своих конкретных действиях. Броситься бегом следом за мячиком, или к приятелю на другой стороне дороги для него гораздо важнее,

чем движущиеся автомобили. А о собственной безопасности, особенно на пешеходных переходах, дети просто не задумываются;

- реакции детей по сравнению с взрослыми замедленные, потому они гораздо позже могут правильно отреагировать на возникшую опасность. Если взрослому человеку на оценку ситуации достаточно 0,8...1 секунды, то у ребёнка на это уходит до 3...4-х секунд.

Например: отличить движущийся автомобиль от стоящего взрослый человек сможет за четверть секунды, а семилетнему ребёнку для этого может потребоваться до 4-х секунд. Дополнительно к этому действует ещё одна особенность, маленькие дети на бегу не могут останавливаться сразу и именно поэтому на сигнал опасности они реагируют со значительным опозданием;

- сектор обзора и поле зрения у малышей гораздо меньшие, чем у взрослых. Как правило, дети хорошо видят только то, что находится напротив них. В пятилетнем возрасте они могут ориентироваться на расстоянии до пяти метров, в 6-летнем до 10 метров, всё, что при этом происходит справа и слева остаётся незамеченным. Надёжная, чёткая ориентация по сторонам: право, лево, приобретает ими только в семилетнем возрасте;
- вплоть до восьмилетнего возраста дети слышат только то, что представляет для них интерес. И только в этом возрасте они начинают определять точное направление на источники постороннего звука и каким-то образом прогнозировать степень их опасности.

Пока малыш делает свои первые шаги и набивает шишки под присмотром родителей и близких родственников научить ребёнка безопасному поведению достаточно сложно. Но вот ребёнок подрос, ходит в [детский садик](#), в школу, остаётся один дома. **Вы просто обязаны дать ему понять, что его спокойная и безопасная жизнь теперь зависит и от его правильного поведения, а не только от родителей, воспитателей и учителей.** Делать это нужно тактично, спокойно, стараться свои пояснения сопровождать наглядными примерами, но при этом, ни в коем случае не пугать детей. Если что-то в вашем рассказе или показе примера из реальной жизни испугает ребёнка, то при возникновении такой же или похожей ситуации он просто может «впасть в ступор», «застыть от ужаса» и попасть в опасную ситуацию, чаще всего безвыходную.

Что лучше и охотнее всего любят делать дети? Конечно, подражать нам, взрослым, при этом они, в дальнейшем, подсознательно «на автомате» в похожих ситуациях поступают именно так, как это делаем мы. Если у папы и мамы есть привычка перед уходом из дома проходить по всем комнатам, запирая при этом все окна, выключая электроприборы и прочие устройства - будьте уверены, эта полезная привычка появится и у их детей.

Потому находясь рядом со своими детьми, старайтесь в полной мере, очень серьёзно относиться к своим повседневным привычкам, в первую очередь это относится к: соблюдению правил дорожного движения, общению с незнакомыми людьми и визитёрами, открыванию дверей незнакомцам, ответам на телефонные звонки и многому другому.

Право на жизнь и личную неприкосновенность. В обычном варианте все учат детей безусловному подчинению взрослым, но надо найти возможность и показать ребёнку в каких именно случаях он имеет право не слушаться взрослых, а кричать, царапаться, убегать и даже лгать. Попробуйте в игровой ситуации объяснить ребёнку, что если кто-то пытается причинить ему вред, то он имеет полное право сказать: «Нет!», не послушаться этого человека и поступить по-своему. Создайте несколько экстремальных игровых ситуаций, укажите все слабые места и в любом случае похвалите.

Разговоры с незнакомыми людьми. Следует обязательно научить детей не обращать внимания и избегать любого вида общения с незнакомыми и малознакомыми людьми. Желательно чтобы у ребёнка выработалась устойчивая рефлексорная привычка именно на такие случаи: сделать вид, что он не услышал обращения к себе, быстро уйти или убежать в безопасное место.

Кроме прочего у детей должна сформироваться привычка о подобных или других необычайных случаях обязательно всё подробно и полно рассказывать родителям. Маленький член вашей семьи должен знать, что, если даже с ним всё же что-то нехорошее произошло, то родители ругать его никогда не будут, а, наоборот, будут защищать. От них не должно быть никаких секретов и тайн в случае возникновения каких-либо происшествий.

