

Поради батькам

Картка „Рости здоровим“

Ідеальних дітей немає - ідеальних батьків немає теж.

Відчуття безпеки

Сприймайте свою дитину серйозно, вислухайте її. Даруйте дитині час, любов, спокій та будьте терпеливі. Звертайте увагу на ознаки хвороби. Якщо ви не впевнені, зверніться за порадою до лікаря.

Підтримувати стосунки

Вашій дитині потрібні люди, на яких вона може опертись та покласти. Дитині необхідно спілкуватись з іншими дітьми. Підтримувати дружні стосунки – важливо. Стосунки мають право розвиватись.

Насолоджуватись їжею

Спробуйте, насолоджуйтесь! Звертайте увагу на повноцінне харчування. Їжте разом - це важливо для підсилення сімейних стосунків і приносить задоволення.

Індивідуальні ритуали

Індивідуальні, особливі ритуали під час їжі чи приготування до сну тощо, створюють впевненість і додаткову структуру. Особливі ритуалізовані процеси допомагають усім в сім'ї набутти особистий ритм.

Щоденний рух

Діти хочуть бути активними. Їм необхідні рух та свіже повітря. Під час занять спортом дитина набуває соціальні компетенції. Робити щось разом підсилює родинні зв'язки.

Розвиток особистості

Типово для дівчат чи типово для хлопців? Допоможіть своїй дитині відчувати власну винятковість, підтримуйте її в досягненні особистих цілей: Ти є хорошим, таким яким ти є!

Дотримуватись правил

Розмовляйте в сім'ї щодо особистих кордонів та можливостей. Ви створюєте особисто вашу сімейну структуру, розвивайте її.

Особисті кордони

Потреби усіх членів сім'ї є важливі. Право голосу робить кожного сильнішим. Уникайте нав'язування любові. Поцілунки та обійми є чудовими подарунками лише тоді, коли дитині це приємно та вона цього хоче.

Зміцнювати незалежність

В повсякденних домашніх справах допомагають усі члени сім'ї. Діти відчують гордість коли батьки довіряють їм та вірять в їх вміння.

Бути прикладом

Діти уважно спостерігають. Будь взірцем для наслідування, прикладом у житті. Алкоголю та сигаретам немає місця за сімейним столом.

Корисні посилання

www.elterntalk-nrw.de Контактна мережа Землі Рейн Вестфалії запрошує батьків до розмови.

www.kindergesundheitsinfo.de Федеральний центр медичної просвіти пропонує інформацію та поради.

www.ane.de/elternbriefe Асоціація допомагає з питаннями щодо виховання.