

4. Zdrowe jedzenie

Jeśli Twoje dziecko sprzeciwia się jedzeniu sałaty i bananów, **zaczynij od siebie**. Jeśli jesz wystarczająco dużo warzyw i owoców, Twoje dziecko raczej podaży za Twoim przykładem.

W przeciwnym razie mamy radę, która może pomóc. Jeśli dziecko ma ochotę na czekoladę, powinno najpierw zjeść owoce. Dzięki temu dziecko zdobędzie niezbędne witaminy, szybciej będzie syte i zje mniej czekolady.

5. Odpowiednia ilość jedzenia

Słuchaj dziecka, kiedy mówi, że nie jest już głodne. Wielu rodziców każe dzieciom zjadać do końca, bo w przeciwnym razie może stać się coś złego.

To błąd !

Jeśli rodzice będą to robić, **dzieci zaczną wmuszać w siebie więcej jedzenia, niż potrzebują**. Po pewnym czasie przestaną słuchać swojego organizmu, kiedy będzie im kazał przestać jeść.

6. Odpowiednia ilość snu

Upewnij się, że Twoje dziecko **śpi każdej nocy co najmniej 8 godzin**. Badania pokazują, że pierwszoklasiści, którzy śpią mniej niż 8 godzin, zachowują się podczas codziennych czynności tak samo jak 4-latkowie.

Ponadto ich organizm wytwarza hormon kortyzol, który przyczynia się do gromadzenia tłuszczu. W rezultacie takie dzieci są bardziej skłonne do otyłości.

7. Nie unikaj niektórych tematów

Tłumacz dziecku kwestie, które je interesują. Także wtedy, gdy Twoje dziecko dowiaduje się o różnicach rasowych i etnicznych. Nawet, jeśli uważasz, że unikanie tematu jest najłatwiejszym rozwiązaniem problemu, dziecko wciąż go widzi.

Jeśli nie będziesz tłumaczyć dzieciom pewnych zjawisk, będą znajdować własne interpretacje, które mogą być nieprawidłowe.

8. Nie płac dzieciom za wykonywanie obowiązków domowych

Wielu rodziców uważa, że dzieci powinny być chwalone i wynagradzane za wykonywanie obowiązków domowych. Jeśli będziesz robić to regularnie, dziecko nauczy się, że będzie mu się płacić za każdą pracę lub wysiłek, co nie jest normalne. Dzieci także są członkami rodziny, dlatego **można od nich wymagać, że będą wykonywać pewne obowiązki domowe**.

Jeśli zaczniesz przestrzegać powyższych wskazówek, wychowasz zdrowe i szczęśliwe dziecko. Warto także wspierać **jego autonomię i przyjaźnie, jakie nawiązuje**. W ten sposób Twoje dziecko w pełni zintegruje się ze społeczeństwem i nie będzie miało problemów w okresie dojrzewania.

Życzę powodzenia,

Robert Tempka