

8 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ, О КОТОРЫХ ВЫ НЕ ДОГАДЫВАЛИСЬ!



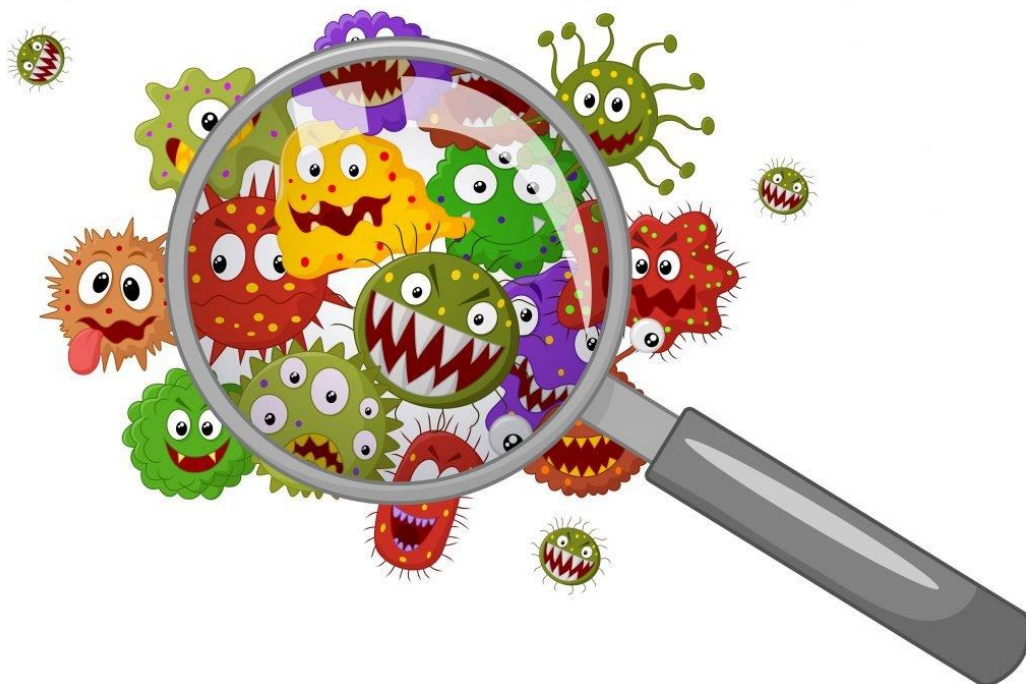
Если вы хотите, чтобы воспитатель в детском саду однажды сказала вам: **«вы знаете, у нас половина группы уже переболела, а вашему хоть бы хны»**, то ставим **«сохранить в закладки»** и запоминаем:

- ◆ Когда вы с ребёнком сидите на кухне, и муж без предупреждения открыл балкон зимой - расслабьтесь, и не падайте в обморок!
- ◆ Разрешать ребёнку чаще ходить по квартире босиком и непременно в одних трусах!
- ◆ Выработать в себе условный рефлекс в ответ на «мама, я пить хочу» выдавать чистую водичку вместо соков и чая!
- ◆ Всегда одевать ребёнка на улицу чуть прохладнее, чем того требует мамочкина совесть!
- ◆ Играть с ребёнком в эмоции, и разрешать ему иногда пошуметь на всю квартиру. Пошуметь вместе с ним!

♦ Обсудить с ним то, что его беспокоит и сказать «на твоём месте мне бы тоже было грустно/страшно» вместо «не бойся» и «не реви»!

♦ Стараться гулять в любую погоду, кроме метелей и ураганов!

♦ Работать над своим эмоциональным состоянием, ведь, как известно, если мама счастлива, то счастлива вся семья👉!!!



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ДЕТЕЙ!!!