

Предлагаем подсказки родителям на каждый день. Данные рекомендации позволят выйти из различных сложных ситуаций, наладить контакт с ребенком и сохранить психологическое здоровье всем членам семьи.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК...

➤ ... ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ

«Скушай ложку за маму, ложку за папу... Вот и зайка с тобой кушает, и мишка... Не крутись! Не размазывай кашу по тарелке! Пока все не съешь — из-за стола не выйдешь...»

Родители, которые стремятся во что бы то ни стало накормить своего ребенка, пробуют множество разных способов: кормят с ложечки, читают во время еды книжки, включают мультики, ставят на стол игрушки, обещают награду или грозят наказанием.

Почему ребенок отказывается есть? Аппетит зависит не только от чувства голода, но и от самочувствия и настроения ребенка. Малыш может отказываться от еды, если он чем-то расстроен или поссорился с родителями, увлечен каким-то интересным занятием или считает приготовленное блюдо невкусным... Кроме того, проблемы с едой — нередко результат чрезмерной обеспокоенности родителей и отсутствия четких правил приема пищи.

Что делать:

- 1) не стремиться к тому, чтобы ребенок съел всю еду, которую ему положили;
- 2) не настаивать, если приготовлено то блюдо, от которого он обычно отказывается;
- 3) не пытаться накормить ребенка, который балуется;
- 4) не превращать прием пищи в игру;
- 5) по возможности садиться за стол всей семьей;
- 6) красиво сервировать стол, во время еды говорить только о хорошем;
- 7) готовить вкусную еду — такую, чтобы и самим получать от нее удовольствие;

Ребенка, который хронически мало ест, не прибавляет в весе и жалуется на боли в животе, следует показать врачу.

➤ ... НЕ ХОЧЕТ ВОВРЕМЯ ВЕЧЕРОМ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ

Пришло время ночного сна, но ребенок капризничает, хочет поиграть еще или досмотреть мультяк, сообщает, что голоден... Даже если родителям удастся уложить его в кровать, он находит множество предлогов, чтобы не спать: ему хочется то в туалет, то попить, то еще раз пожелать родителям спокойной ночи...

Причины, по которым ребенок не хочет ложиться спать: чрезмерное возбуждение в вечерние часы; страх темноты; страх одиночества; желание участвовать в жизни взрослых; воспитательные ошибки родителей. Мамы часто испытывают раздражение и беспомощность во время ежевечерних «баталий».

Что делать:

- 1) укладывать ребенка спать в отдельной комнате или отгороженном пространстве. У него обязательно должна быть своя кровать;
- 2) четко определить время, когда малышу следует отправляться в постель;
- 3) избегать в вечерние часы занятий, подвижных игр, шума;
- 4) заранее предупреждать ребенка о том, что приближается время сна;
- 5) своевременно отправить его в туалет, вымыть ноги (принять душ), умыться, почистить зубы и переодеться;
- 6) подготовить для сна удобную, мягкую одежду;
- 7) хорошо проветрить комнату перед сном;
- 8) оставить у кровати стакан с водой;
- 9) укладывая ребенка, в течение определенного времени побыть рядом с ним: почитать ему, рассказать сказку. После обозначенного времени игнорировать попытки ребенка затянуть отход ко сну. Если он приходит в родительскую спальню, отводить его обратно

➤ ... УСТРАИВАЕТ ИСТЕРИКИ

Причины истерик: 1) взрослые отказываются выполнить желание ребенка; 2) взрослые выдвигают чрезмерные или противоречивые требования; 3) ребенок устал или находится в состоянии нервного перевозбуждения; 4) ребенок подражает другим детям.

Как правильно реагировать на детскую истерику:

1. Помочь ребенку выразить свои чувства словами. «Ты хочешь машинку и злишься, потому что не можешь ее получить?» Доброжелательно, но твердо сказать: «Я тебя понимаю, но такое поведение недопустимо». Также спокойно предупредить малыша о последствиях: «Тебе надо успокоиться, иначе я буду вынуждена увести тебя из магазина, и мы вернемся домой без мячика, за которым пришли. Ты помнишь про мячик?» (и выполнить свое обещание, если истерика не прекратится).

2. Взять тайм-аут. Усадить ребенка на стул или отвести в комнату (важно, чтобы он не мог причинить себе серьезного вреда) и оставить одного, а если это невозможно, то самим покинуть помещение (уйти в ванную, кухню или спальню). Без зрителей истерика часто прекращается сама собой.

3. Сохранять контроль над собой. Не кричать на ребенка и не угрожать ему — это плохой пример для подражания. Когда он успокоится, сказать: «Я была очень огорчена твоим поведением, но рада, что ты смог (смогла) успокоиться».

Как избежать истерик:

1) научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями и выражать их без вреда для окружающих: делать физические упражнения, бить в ударные инструменты, рисовать, правильно дышать, говорить о своих чувствах;

2) оберегать малыша от чрезмерной усталости, сильного голода или перевозбуждения в связи с новыми впечатлениями.

Дети, склонные к частым истерикам, могут вырасти избалованными, агрессивными и эгоистичными.

➤ ...КАПРИЗНИЧАЕТ

«Ма-ам, ма-а-а-ам, ну ма-а-а-ам!» — изматывающее хныканье, то затихающее, то нарастающее с новой силой. «У меня ускоряется сердцебиение, начинает болеть голова, я перестаню себя контролировать, когда слышу ЭТО!» — в отчаянии жалуется мама.

Причины детских капризов: плохое самочувствие; начинающееся заболевание; усталость, недосып, переутомление; реакция на внутрисемейные конфликты; желание получить внимание родителей; реакция на запрет; желание добиться своего; скука, отсутствие интересных занятий; привычное нытье без причины. Пик детских капризов приходится обычно на четыре года.

Что делать:

1) постараться понять причину каприза;

2) сообщить ребенку о том, что его понимают. Рассказать, что вы сделаете в связи с этим: «Через полчаса я закончу свои дела и приду к тебе в комнату»;

3) спокойно объяснять причины запретов;

4) попросить ребенка высказать свои потребности обычным голосом;

5) учить его выражать свои чувства с помощью слов, а не нытья и капризов;

6) говорить в присутствии ребенка о собственных чувствах: «Как жаль, что я разбила свою любимую чашку. Очень обидно!»;

7) не уступать ребенку, реагировать на его капризы спокойно, доброжелательно, но твердо: «Я понимаю, что ты устал и хочешь кушать, но нам нужно проехать еще две остановки»;

8) хвалить ребенка, когда он выражает свои потребности нормальным тоном;

9) позаботиться об интересном досуге и занимательных играх для него;

10) помнить: любые изменения требуют времени, а значит, надо запастись терпением.

