

# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

АППЕТИТ РЕБЁНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА, ЕГО СОН, НАСТРОЕНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ВО МНОГОМ ЗАВИСЯТ ОТ ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ И ОТ ОТНОШЕНИЯ К ЭТОМУ ДЕТЕЙ. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ПРИЁМЫ ВЗРОСЛЫХ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЗАКРЕПЛЕНИЮ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ.

### Совет первый. «Я – сам»

С полутора лет большинство детей умеют есть самостоятельно. Вы можете лишь докормить малыша другой ложкой – так, чтобы он не очень замечал, что ему помогают. А пить чай из чашки, из стакана дети умеют обычно ещё раньше – к году. Настанет день, когда малыш начнёт протестовать против того, что вы ему помогаете. «Сам! Сам!» – скажет он. Что ж, сам так сам. От вас потребуются определённое терпение: в первое время некоторое количество пищи малыш будет размазывать по лицу, по нагруднику, по столу. Ничего не поделаешь – должен же он научиться есть самостоятельно. Зато вы избежите капризов за едой.

Если с этой точки зрения мы взглянем на бытующий в некоторых семьях обычай отвлекать малыша за едой, то поймём в чём его вред: внимание сосредотачивается не на еде, а на чём-то интересном, к ней отношения не имеющим, еда же становится действием либо механическим, не вызывающим радости и удовольствия, либо – что ещё хуже – неприятной процедурой, которую приходится терпеть ради того, чтобы тебя позабавили.

Чтобы малышу было интереснее есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, – блинчик, пирожок, крутое яйцо. Когда ребёнок станет старше, на третьем году, он уже сможет участвовать в приготовлении к еде: поставить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетку, которую вы ему повяжете.

### Совет второй. «Аккуратно и опрятно»

Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо – вытрите его салфеткой, прольёт что-нибудь на стол – наготове должна быть специальная тряпочка. Наводить порядок вы будете не молча, а проговаривая свои действия. Это важно для развития речи. С раннего возраста ребёнка следует приучать к правильной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно. Удобная посуда, её смена для каждого блюда, красивая клеёнка, на которой не должно быть крошек, в большой мере способствуют воспитанию аккуратности.

### Совет третий. «Соблюдение правил»

Детей на третьем году жизни надо приучать к соблюдению правил поведения за столом: есть спокойно, не отвлекаясь, не выходить



НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ-ЗА СТОЛА, ПОКА НЕ ЗАКОНЧИЛ ЕСТЬ; УМЕТЬ СПОКОЙНО ПОДОЖДАТЬ, ПОКА ДАДУТ СЛЕДУЮЩЕЕ БЛЮДО; ВЫРАЖАТЬ СВОИ ПРОСЬБЫ СЛОВАМИ; ГОВОРИТЬ «СПАСИБО» ПОСЛЕ ЕДЫ; УБИРАТЬ СВОЮ САЛФЕТКУ; СТАВИТЬ НА МЕСТО СТУЛ И Т.П. ШАЛОСТИ ЗА СТОЛОМ НЕДОПУСТИМЫ, ИХ НАДО ПРЕКРАЩАТЬ СРАЗУ. ЕСЛИ УВЕЩЕВАНИЯ НЕ ПОМОГАЮТ, СЛЕДУЕТ СПОКОЙНО СКАЗАТЬ МАЛЫШУ: «Я ВИЖУ, ТЫ ЕСТЬ НЕ ХОЧЕШЬ, ЧТО ЖЕ ИЛИ ИГРАЙ».

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ЗАПРЕТАМИ. И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ НЕ РАЗРЕШАЙТЕ МАЛЫШУ ДЕЛАТЬ ЗА СТОЛОМ ВСЁ, ЧТО ОН ЗАХОЧЕТ.

ЗАПРЕТЫ НЕОБХОДИМЫ ТОГДА, КОГДА ИЗБЕЖАТЬ ИХ НЕЛЬЗЯ, И ТО, ЧТО ОДНАЖДЫ ЗАПРЕЩАЛОСЬ, НЕ ДОЛЖНО И В ДАЛЬНЕЙШЕМ РАЗРЕШАТЬСЯ.

#### **Совет четвёртый. «Если ребёнок не ест»**

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС ТРЕВОЖИТ НЕДОСТАТОЧНЫЙ, ПЛОХОЙ (ПОДКРЕПЛЁННЫЙ ТОЧНЫМ ПОДСЧЁТОМ ТОГО, ЧТО РЕБЁНОК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЪЕДАЕТ) АППЕТИТ МАЛЫША?

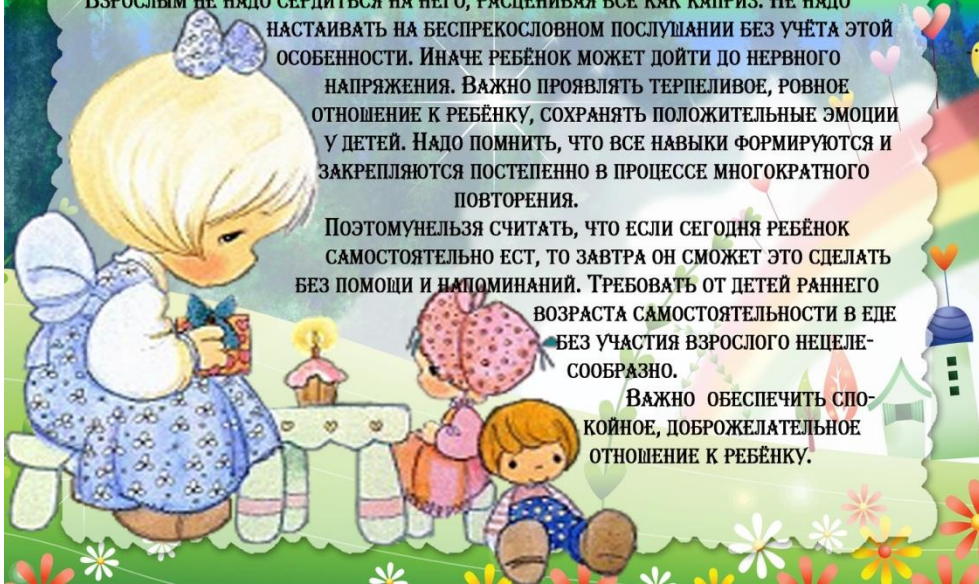
ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПОПЫТАЙТЕСЬ ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНЫ. ВОЗМОЖНО, РЕБЁНОК ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ ПОТОМУ, ЧТО ОН УСТАЛ ИЛИ РАССТРОЕН ЧЕМ-НИБУДЬ. ПРЕДЛОЖИТЕ ЕМУ СПОКОЙНО: «ТЫ УСТАЛ, ДАВАЙ-КА Я ПОКОРМЛЮ ТЕБЯ». ЕСЛИ МАЛЫШ ПРОДОЛЖАЕТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЕДЫ – НЕ НАСТАИВАЙТЕ, ПРЕДЛОЖИТЕ ЕМУ ОТДОХНУТЬ, НО БЕЗ УПРЁКОВ, БЕЗ ВЫГОВОРА И УГРОЗЫ: «НУ, НЕ ХОЧЕШЬ ЕСТЬ – НЕ НАДО, ПОЕШЬ ПОТОМ».

#### **Совет пятый. «Терпение»**

ДЕТИ РАННЕГО ВОЗРАСТА ЕЩЁ НЕ МОГУТ СООТНЕСТИ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ С ПОТРЕБНОСТЯМИ (РЕБЁНКУ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВСЁ, А У НЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ). ЭТО ВЫЗЫВАЕТ НЕГАТИВНУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ РЕБЁНКА. ВЗРОСЛЫМ НЕ НАДО СЕРДИТЬСЯ НА НЕГО, РАСЦЕНИВАЯ ВСЁ КАК КАПРИЗ. НЕ НАДО НАСТАИВАТЬ НА БЕСПРЕКОСЛОВНОМ ПОСЛУШАНИИ БЕЗ УЧЁТА ЭТОЙ ОСОБЕННОСТИ. ИНАЧЕ РЕБЁНОК МОЖЕТ ДОЙТИ ДО НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ. ВАЖНО ПРОЯВЛЯТЬ ТЕРПЕЛИВОЕ, РОВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЁНКУ, СОХРАНЯТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ У ДЕТЕЙ. НАДО ПОМНИТЬ, ЧТО ВСЕ НАВЫКИ ФОРМИРУЮТСЯ И ЗАКРЕПЛЯЮТСЯ ПОСТЕПЕННО В ПРОЦЕССЕ МНОГОКРАТНОГО ПОВТОРЕНИЯ.

ПОЭТОМУ НЕЛЬЗЯ СЧИТАТЬ, ЧТО ЕСЛИ СЕГОДНЯ РЕБЁНОК САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТ, ТО ЗАВТРА ОН СМОЖЕТ ЭТО СДЕЛАТЬ БЕЗ ПОМОЩИ И НАПОМИНАНИЙ. ТРЕБОВАТЬ ОТ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В ЕДЕ БЕЗ УЧАСТИЯ ВЗРОСЛОГО НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО.

ВАЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ СПОКОЙНОЕ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЁНКУ.



## **ПАМЯТКА «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ»**

- РЕБЁНКА НАДО КОРМИТЬ В СТРОГО УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ.
- ДАВАТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПОЛАГАЕТСЯ ПО ВОЗРАСТУ.
- КОРМИТЬ ДЕТЕЙ НАДО СПОКОЙНО, ТЕРПЕЛИВО, ДАВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО ПРОЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КОРМИТЬ РЕБЁНКА НАСИЛЬНО.
- НЕ ОТВЛЕКАТЬ ОТ ЕДЫ ЧТЕНИЕМ ИЛИ ИГРОЙ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ ПОощРЕНИЙ ЗА СЪЕДЕННОЕ, УГРОЗ И НАКАЗАНИЙ ЗА НЕСЪЕДЕННОЕ.

#### **НАДО ПОощРЯТЬ:**

- ЖЕЛАНИЕ РЕБЁНКА ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО;
- СТРЕМЛЕНИЕ РЕБЁНКА УЧАСТВОВАТЬ В СЕРВИРОВКЕ И УБОРКЕ СТОЛА.

#### **НАДО ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ:**

- ПЕРЕД ЕДОЙ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ;
  - ЖЕВАТЬ ПИЩУ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ;
  - ЕСТЬ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ;
  - ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ВИЛКОЙ, НОЖОМ;
  - ВСТАВАЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, ПРОВЕРЯТЬ СВОЁ МЕСТО, ДОСТАТОЧНО ЛИ ОНО ЧИСТО, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО УБРАТЬ ЕГО;
  - ОКОНЧИВ ЕДУ, ПОБЛАГОДАРИТЬ ТЕХ, КТО ЕЁ ПРИГОТОВИЛ, СЕРВИРОВАЛ СТОЛ.
- ЗАКЛАДЫВАЯ В ДЕТЯХ ПРИВЫЧКУ ЕСТЬ РАЗНУЮ ПИЩУ, ВЗРОСЛЫМ СЛЕДУЕТ НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ, Т.К. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ ФОРМИРУЕТСЯ У ДЕТЕЙ ОЧЕНЬ ДОЛГО, ОСОБЕННО ЕСЛИ В СЕМЬЕ И ДЕТСКОМ САДУ НЕТ ЕДИНЫХ ВЗГЛЯДОВ НА ЭТОТ СЧЁТ.



## КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ

Обычно принятие пищи доставляет удовольствие как взрослым, так и детям. Но, несмотря на врожденный аппетит, так бывает не всегда. Однажды можно заметить, что ребенок отказывается от еды и даже выражает отвращение к пище, которую ему предлагают. Конечно, такая ситуация вызывает беспокойство, заставляет тревожиться, возмущаться и даже выходить из себя. Многие родители начинают выдумывать разные уловки и ухищрения, чтобы любой ценой заставить ребенка поесть. Кто-то разыгрывает целые спектакли с участием всех членов семьи, другие превращают обеденный стол в поле битвы с детскими слезами и родительскими угрозами разного рода. Есть и такие, которые обещают за съеденный завтрак или обед какое-то приятное вознаграждение. Все эти методы будут неверными, даже если поначалу и казались эффективными.

Что же происходит с детьми, когда их заставляют есть насильно? Время приема пищи становится для них настолько неприятным, что вызывает потерю аппетита, а это начинает беспокоить родителей еще больше. Их дальнейшие неправильные действия только усложняют ситуацию. Дети начинают вести себя вызывающе: медленно и долго жевать, капризничать и баловаться, отвлекаться, тянуть время. Наконец, каждое кормление может стать настоящей пыткой и для детей, и для родителей. У детей, которых пытаются кормить через силу, нередко возникает протест по отношению к родителям. Это отрицательное отношение переносится и на многие другие сферы, и проблема только обостряется.

Лучший способ разрешить проблему детского питания - перестать что-либо предпринимать. Не нужно заставлять ребенка есть насильно, каких бы усилий это ни стоило, нужно оставить его в покое. Постарайтесь даже не вспоминать о еде. Если малыш почувствует, что он голоден, он поест, а если не захочет есть, ваши попытки не приведут к желаемому результату. Многие родители убеждены, что должны заставлять ребенка принимать пищу, иначе он похудеет, побледнеет и заболит, даже если их ребенок весьма упитан. Не стоит волноваться, этого не случится. Как только он почувствует, что вы перестали его заставлять есть насильно, не говорите больше о еде, что как будто никакой проблемы и не было, он охотно начнет есть сам. И даже появятся любимые блюда, вернется хороший аппетит. Чем раньше вы начнете решать эту проблему, тем легче ее будет разрешить.

