

Шпаргалка для родителей

Если ребенок плохо ест

Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

- Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он.
- Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
- Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет не вежливо».
- Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на него не давить, то рано или поздно он начнет, есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.
- Во время еды вовлекайте ребенка в неторопливый разговор.
- Чаше что-нибудь готовьте вместе.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу, накладывайте еду в тарелку понемногу, но обязательно скажите ему, что приготовили еды достаточно и можете дать ему добавки.
- Объясните ребенку, что пищу нужно жевать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым, сильным.
- Если ребенок ест слишком вяло, накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее.
- Если ребенок слишком привередлив в еде, для начала давайте ему новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.

Шпаргалка для родителей

Если ребенок сосет палец

Для детей меньше четырех лет это не является тревожным симптомом, на него просто не нужно обращать слишком много внимания. Для более старших это считается проблемой, так как значительно увеличивается риск зубных аномалий. Если ребенок, который сосет палец, страдает еще какими-то эмоциональными расстройствами, оставьте в покое палец и займитесь, в первую очередь, психологическими проблемами.

Как предотвратить проблему

- По возможности оберегайте ребенка от стрессовых состояний.
- Если ребенок подвергся стрессу, выражайте максимум внимания его переживаниям и чувствам, помогите сформулировать словами то, что он чувствует, переживает, что его пугает, беспокоит.
- Предоставьте больше возможности для творчества – рисования, лепки, игры.
- Предложите нарисовать то, что его беспокоит.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Все привычки, которые действуют на ребенка успокоительно, искоренить очень трудно. Важно иметь терпение и быть спокойным и последовательным.
- Когда ребенок начнет сосать палец, займите его чем-нибудь другим, таким же «успокоительным» - предложите взять в руки большую мягкую игрушку, полежать на подушке, полистать книжку.
- Когда вы видите, что ребенку некоторое время удастся не сосать палец, тихонько скажите ему: «Ты можешь по-настоящему гордиться собой за то, что в состоянии так долго держать палец подальше от рта».
- Так как привычки – это чаще всего неосознанные действия, ребенок может даже не заметить, когда он взял палец в рот. Чтобы не смущать его перед другими детьми замечаниями, договоритесь о каком-то условном знаке, который вы ему подадите, если увидите у него во рту палец.