

Консультация для родителей «Что делать, если ребенок...»

Педагог-психолог: Колесникова С.В.

Что делать, если ваш 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, стремящиеся во что бы то ни стало накормить своего ребенка, пробуют множество способов: кормят великовозрастного ребенка с ложечки, читают во время еды книжки или включают мультики, ставят на стол игрушки, обещают награду или грозят наказанием.

Аппетит зависит не только от чувства голода, но и от самочувствия и настроения ребенка. Если ребенок чем-то расстроен или поссорился с родителями, если он увлечен интересным занятием или считает приготовленное блюдо невкусным, то он может отказываться от еды.

Что делать:

Не настаивайте на том, чтобы ребенок съел всю еду, которую вы ему положили.

Постарайтесь равнодушно отнестись к отказу ребенка от еды, но предупредите его, что следующий прием пищи будет только во время обеда (ужина) и не разрешайте ему «закусывать» между приемами пищи. Голод не принесет ребенку такого вреда, как стойкое отвращение к еде.

Если у вас приготовлено блюдо, от которого ребенок обычно отказывается, не настаивайте. Спокойно скажите ему: «Я знаю, ты не любишь котлеты» и положите их всем, кроме ребенка. Делайте так в течение нескольких дней.

Скорее всего, ваш отказ от борьбы заставит ребенка задуматься.

Если ребенок балуется, удалите его из-за стола.

Не превращайте прием пищи в игру.

Садитесь за стол по возможности всей семьей.

Красиво сервируйте стол, во время еды говорите только о хорошем и приятном.

Готовьте вкусную еду и сами получайте удовольствие от еды.

Если ребенок хронически мало ест, не прибавляет в весе и жалуется на боли в животе, покажите его врачу.

➤ Не хочет вовремя ложиться спать?

Пришло время ночного сна, но ребенок не желает отправляться в кровать. Он капризничает, просит еще чуть-чуть поиграть или досмотреть мультик, сообщает, что голоден. Даже если родителям



удалось уложить его в кровать, ребенок находит множество предлогов, чтобы не спать: ему хочется то в туалет, то попить, то еще раз сказать родителям «спокойной ночи»...

Причины, по которым дети не хотят ложиться спать:

Чрезмерное возбуждение в вечерние часы

Страх темноты

Страх одиночества

Желание ребенка участвовать в жизни взрослых

Воспитательные ошибки родителей

Многие родители чувствуют раздражение и беспомощность, участвуя в этих ежевечерних баталиях. Ведь для многих из них время после укладывания детей является единственным «личным» временем, которое хочется посвятить себе и супругу. Не следует позволять детям лишать родителей такой возможности.



Что делать:

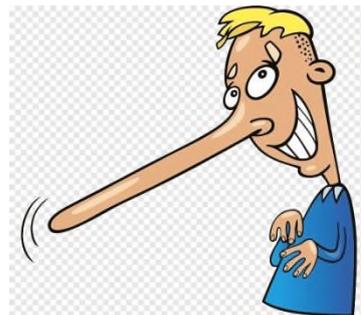
- ✓ Ребенку следует по возможности спать в отдельной комнате. У ребенка обязательно должна быть своя кровать.
- ✓ Следует четко определить время, когда ребенок должен будет отправиться в свою кроватку.
- ✓ Избегайте в вечерние часы подвижных игр, шума и занятий, которые перевозбуждают ребенка.
- ✓ Ребенка следует готовить ко сну, заранее предупреждая о том, что скоро надо ложиться спать.
- ✓ Перед сном следует сходить в туалет, умыться, почистить зубы, вымыть ноги и переодеться.
- ✓ У ребенка должна быть удобная, мягкая одежда для сна.
- ✓ Комната перед сном должна быть хорошо проветрена.
- ✓ Оставляйте ребенку у кровати стакан с водой.
- ✓ Укладывая ребенка, вы можете оставаться с ним до того времени, которое обговорили заранее: читать ему, рассказывать сказки. После этого пожелайте спокойной ночи и отправляйтесь отдыхать или заниматься своими делами.
- ✓ После обозначенного времени игнорируйте попытки ребенка затянуть отход ко сну. Если ребенок приходит в вашу спальню, отведите его обратно.
- ✓ В крайних случаях обращайтесь к врачу или психологу: возможно, у ребенка есть серьезная причина для бессонницы.

➤ Обманывает?

Некоторые дети начинают обманывать взрослых уже в возрасте 3-4 лет. Когда родители обнаруживают это, они чувствуют тревогу и возмущение и стараются отучить ребенка от «дурной привычки». Что же скрывается за детской ложью? Как реагировать на обман и как научить ребенка быть честным?

Детская ложь – это способ

- Скрыть свою вину или неудачу
- Избежать наказания
- Выразить враждебность или отомстить родителям за что-либо
- Превзойти взрослого
- Подчеркнуть свою значительность
- Добиться похвалы или проявлений любви
- Оказаться в центре внимания
- Приукрасить действительность, пофантазировать



Часто родители сами подают детям пример неправильного поведения: например, пишут в школу записки с придуманными причинами пропуска ребенком уроков; просят детей сказать по телефону, что их нет дома; рассказывают о том, как их собственная ложь помогла им в какой-то ситуации. Также к родительской лжи относятся случаи, когда взрослые не выполняют обещания, данные ребенку.

Многие родители, стремясь разоблачить обманщика, начинают «игру» в «сыщика» и «преступника»: проводят расследования, устраивают «очные ставки», ищут доказательства обмана. Этого не следует делать: в результате «преступник» становится все изобретательнее, а в отношениях между детьми и родителями – все меньше доверия.

Что делать:

Определите причину, по которой ребенок прибегает к обману. Спокойно обсудите случившееся и помогите ребенку осознать, что есть другие способы разрешить его проблему.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок дома и среди сверстников чувствовал себя комфортно и уверенно.

Будьте сами честными со своим ребенком. Если вы нарушили данное ребенку обещание, извинитесь перед ним и объясните причины, которые помешали вам выполнить обещанное.

Помните: и взрослые, и дети, имеют право на личные тайны. Настойчивый интерес взрослых может подтолкнуть ребенка ко лжи.

Не навязывайте ребенку слишком много правил и запретов: чем больше ограничений, тем больше вероятность их нарушения и последующего обмана из-за страха наказания. Хвалите ребенка, когда он говорит правду (особенно, если сказать ее было нелегко).