



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК .....





# **... отказывается от еды**

*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, когда он 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 удовольствие.*



# ***... не хочет вовремя ложиться вечером спать***

## ***Что делать:***

- 1) укладывать ребенка спать в отдельной комнате или отгороженном пространстве; у него обязательно должна быть своя кроватка;***
- 2) четко определить время, когда малышу следует отправиться в постель;***
- 3) избегать в вечерние часы занятий, подвижных игр, шума;***
- 4) заранее предупредить ребенка о том, что приближается время сна;***
- 5) своевременно отправить его в туалет, принять душ или умыться, почистить зубы и переодеться;***
- 6) подготовить для сна удобную, мягкую одежду;***
- 7) хорошо проветрить комнату перед сном;***
- 8) оставить у кроватки 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.***

# *... 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;  
2) взять тайм-аут;  
3) сохранять контроль над собой;*



## 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;

3) дети, склонные к частым истерикам, могут вырасти избалованными, агрессивными и эгоистичными.

# *...боится темноты*

## Причины детского страха темноты:

- *неуверенность в родительской любви, тревожность, ощущение враждебности и опасности окружающего мира;*
- *чувство протеста, ревность по отношению к младшему брату, сестре, бессознательное желание вновь оказаться самым маленьким и любимым;*
- *повышенная возбудимость и нервозность в связи с перенесенным заболеванием;*
- *смена обстановки, перевод ребенка в отдельную комнату;*
- *рассказы или телепередачи с устрашающими сюжетами, которые ребенок слушал или смотрел перед сном.*

# Как вести себя родителям

Правильно	Неправильно
Соблюдать ритуал укладывания: умыть; переодеть в одежду для сна; прочитать или рассказать сказку; поцеловать на ночь.	Брать ребенка в свою постель.
Предлагать в вечерние часы спокойные занятия	Играть в шумные игры.
Оставлять дверь в комнату приоткрытой, а ночник включенным.	Говорить, как тебе не стыдно, ты уже совсем большой, а такой трусишка, выключая при этом свет и закрывая дверь.
Предложить игрушку-защитника, например, медвежонка, который будет спать в кроватке вместе с ребенком.	Проверять с фонариком темные углы. Слишком серьезные старания взрослых убедить ребенка в беспричинности его страха только усиливают его.
Сохранять полное спокойствие, когда ребенок рассказывает о своих страхах.	Надсмехаться над ребенком или ругать его.

# **... капризничает**

## **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 обычно приходится на четыре года, но они могут продолжаться и в школьном возрасте.***





## *что делать:*

- 1) постараться понять причину капризов;*
- 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 объяснить 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.*





Спасибо, дорогие мамы и папы,  
за ваше терпение и понимание

