

# Консультация для родителей

## «Ребёнок плохо ест. Что делать?»

Как правило, всем родителям хочется, чтобы их детки росли сильными, здоровыми и красивыми. А этого невозможно достичь без правильного сбалансированного питания. Однако зачастую, взрослые сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается принимать пищу, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды.

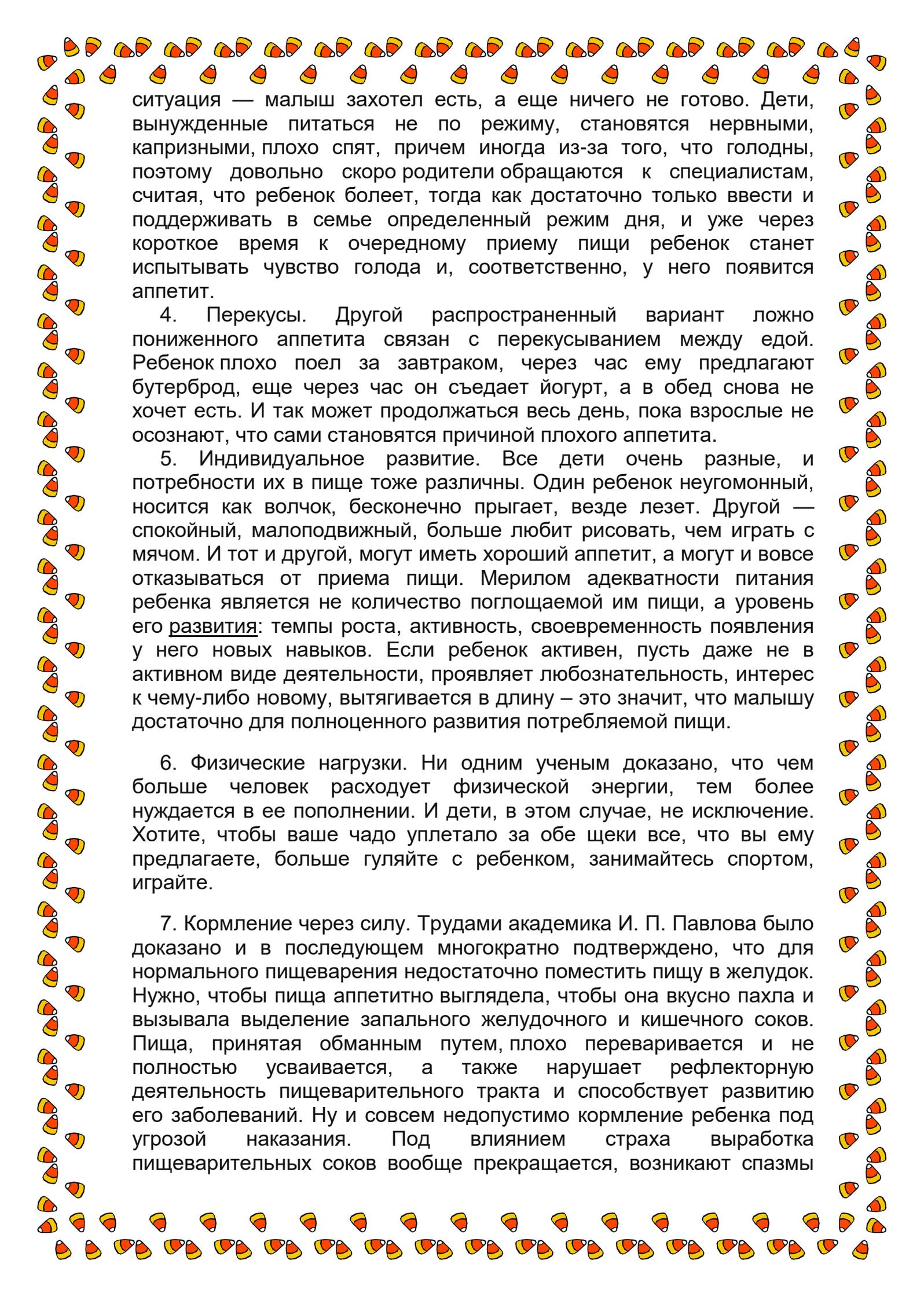
Если такое поведение носит систематический характер – возникает впечатление, что с ребенком *«что-то не то»*, он болен и ослаблен. Прежде всего, не стоит паниковать, а следует разобраться в причинах отказа от пищи.

Рассмотрим наиболее распространенные причины **«плохого аппетита»**:

1. Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, демонстративно выплевывает кашу и требует сладкие фрукты. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. Очевидно, что *«проблема избирательного аппетита»* прямого отношения к аппетиту как таковому не имеет. Проблема скорее педагогическая: ведь ребенок – это маленький взрослый, который усваивает доступные способы манипуляции родителями, и если ему это удается – он охотно ими пользуется для достижения желаемых целей – *«получения различных вкусов»*.

2. Плохое настроение, отрицательные эмоции. Если у человека плохое настроение, то пищевые реакции могут быть двух типов: отказ от еды или чрезмерное, неконтролируемое поглощение пищи. Оба варианта, как вы понимаете, не несут ничего положительного, полезного для организма. Однако, если ребенок, в плохом расположении духа, не стоит настаивать на приеме пищи, пока его состояние не нормализуется. Задача взрослых: выявить причину и помочь ребенку справиться с проблемой. Если требуется, то проявить заботу, терпение, внимание к своему отпрыску. И только после этого предлагать вкусный и полезный обед.

3. Отсутствие режима питания. Иногда плохой аппетит ребенка проистекает не только из-за неправильного питания, но и вследствие отсутствия режима. Кормят его не в строго назначенное время, а когда придется, поэтому ему трудно сориентироваться во времени и настроиться на прием пищи. Например, ребенок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Обратная



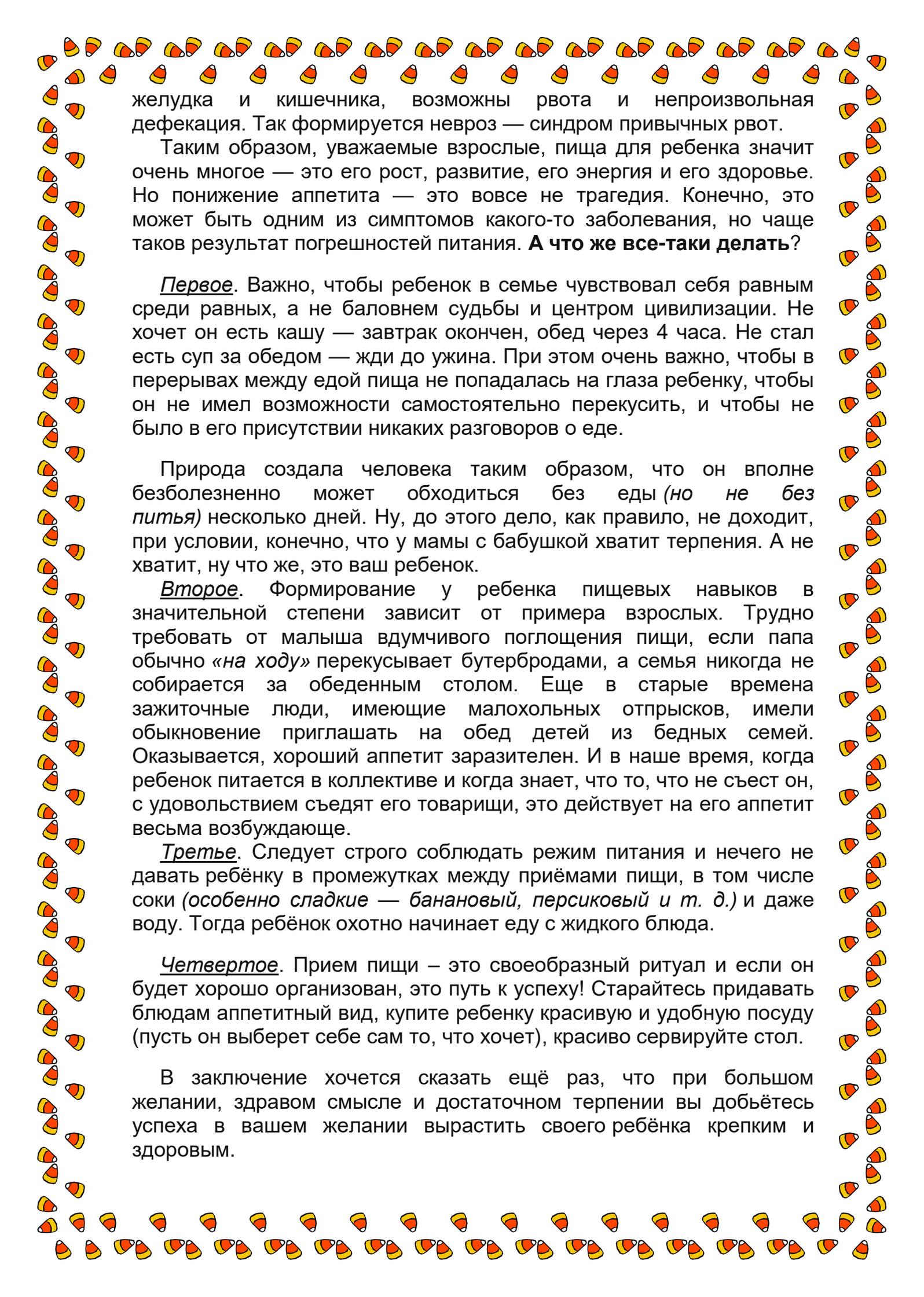
ситуация — малыш захотел есть, а еще ничего не готово. Дети, вынужденные питаться не по режиму, становятся нервными, капризными, плохо спят, причем иногда из-за того, что голодны, поэтому довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что ребенок болеет, тогда как достаточно только ввести и поддерживать в семье определенный режим дня, и уже через короткое время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и, соответственно, у него появится аппетит.

4. Перекусы. Другой распространенный вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между едой. Ребенок плохо поел за завтраком, через час ему предлагают бутерброд, еще через час он съедает йогурт, а в обед снова не хочет есть. И так может продолжаться весь день, пока взрослые не осознают, что сами становятся причиной плохого аппетита.

5. Индивидуальное развитие. Все дети очень разные, и потребности их в пище тоже различны. Один ребенок неугомонный, носится как волчок, бесконечно прыгает, везде лезет. Другой — спокойный, малоподвижный, больше любит рисовать, чем играть с мячом. И тот и другой, могут иметь хороший аппетит, а могут и вовсе отказываться от приема пищи. Мерилом адекватности питания ребенка является не количество поглощаемой им пищи, а уровень его развития: темпы роста, активность, своевременность появления у него новых навыков. Если ребенок активен, пусть даже не в активном виде деятельности, проявляет любознательность, интерес к чему-либо новому, вытягивается в длину — это значит, что малышу достаточно для полноценного развития потребляемой пищи.

6. Физические нагрузки. Ни одним ученым доказано, что чем больше человек расходует физической энергии, тем более нуждается в ее пополнении. И дети, в этом случае, не исключение. Хотите, чтобы ваше чадо уплетало за обе щеки все, что вы ему предлагаете, больше гуляйте с ребенком, занимайтесь спортом, играйте.

7. Кормление через силу. Трудями академика И. П. Павлова было доказано и в последующем многократно подтверждено, что для нормального пищеварения недостаточно поместить пищу в желудок. Нужно, чтобы пища аппетитно выглядела, чтобы она вкусно пахла и вызывала выделение запального желудочного и кишечного соков. Пища, принятая обманным путем, плохо переваривается и не полностью усваивается, а также нарушает рефлекторную деятельность пищеварительного тракта и способствует развитию его заболеваний. Ну и совсем недопустимо кормление ребенка под угрозой наказания. Под влиянием страха выработка пищеварительных соков вообще прекращается, возникают спазмы



желудка и кишечника, возможны рвота и непровольная дефекация. Так формируется невроз — синдром привычных рвот.

Таким образом, уважаемые взрослые, пища для ребенка значит очень многое — это его рост, развитие, его энергия и его здоровье. Но понижение аппетита — это вовсе не трагедия. Конечно, это может быть одним из симптомов какого-то заболевания, но чаще таков результат погрешностей питания. **А что же все-таки делать?**

Первое. Важно, чтобы ребенок в семье чувствовал себя равным среди равных, а не баловнем судьбы и центром цивилизации. Не хочет он есть кашу — завтрак окончен, обед через 4 часа. Не стал есть суп за обедом — жди до ужина. При этом очень важно, чтобы в перерывах между едой пища не попадалась на глаза ребенку, чтобы он не имел возможности самостоятельно перекусить, и чтобы не было в его присутствии никаких разговоров о еде.

Природа создала человека таким образом, что он вполне безболезненно может обходиться без еды (*но не без питья*) несколько дней. Ну, до этого дело, как правило, не доходит, при условии, конечно, что у мамы с бабушкой хватит терпения. А не хватит, ну что же, это ваш ребенок.

Второе. Формирование у ребенка пищевых навыков в значительной степени зависит от примера взрослых. Трудно требовать от малыша вдумчивого поглощения пищи, если папа обычно «на ходу» перекусывает бутербродами, а семья никогда не собирается за обеденным столом. Еще в старые времена зажиточные люди, имеющие малохолдных отпрысков, имели обыкновение приглашать на обед детей из бедных семей. Оказывается, хороший аппетит заразителен. И в наше время, когда ребенок питается в коллективе и когда знает, что то, что не съест он, с удовольствием съедят его товарищи, это действует на его аппетит весьма возбуждающе.

Третье. Следует строго соблюдать режим питания и нечего не давать ребёнку в промежутках между приёмами пищи, в том числе соки (*особенно сладкие — банановый, персиковый и т. д.*) и даже воду. Тогда ребёнок охотно начинает еду с жидкого блюда.

Четвертое. Прием пищи — это своеобразный ритуал и если он будет хорошо организован, это путь к успеху! Старайтесь придавать блюдам аппетитный вид, купите ребенку красивую и удобную посуду (пусть он выберет себе сам то, что хочет), красиво сервируйте стол.

В заключение хочется сказать ещё раз, что при большом желании, здравом смысле и достаточном терпении вы добьётесь успеха в вашем желании вырастить своего ребёнка крепким и здоровым.

## *Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки?*

Когда в доме появляется ребенок, то рано или поздно мама с папой начинают хвататься за голову "кругом игрушки". Убирать самим - не вариант, если Вы не собираетесь делать это всю жизнь. Кроме того, человеку в жизни необходим навык аккуратного обращения с вещами и организации пространства и рабочего места, а мама с папой уже не смогут быть всегда рядом.

Сталкиваясь с тем, что ребенок не хочет убирать игрушки, родители понимают, что время было упущено. Но можно исправить ситуацию и найти способ, как научить ребенка убирать игрушки.

Рано или поздно каждого родителя начинают раздражать разбросанные по дому игрушки, ведь их сбор начинается лишь после того, как чадо уже уснуло. Но все хотят вырастить ответственного человека, приспособленного к жизни в обществе. Не стоит думать, что элементарный навык по сбору игрушек никак не пригодится в будущем. Если после двухлетки родители безропотно еще убирают устроенным им в течение дня разгром в квартире, то на пятилетнего ребенка уже начинают просто кричать. Но глупо требовать даже от пятилетки, чтобы он взял и собрал свои игрушки, если родители не начали его учить этому, как только он стал понимать речь и мог выполнять малейшие просьбы.

Ограждая ребенка от элементарной работы по дому и выполнения простейших обязанностей, взрослые оказывают ему «медвежью услугу». Ведь уже даже в детском саду этот навык будет необходим.

Что же делать, если ребенок не хочет убирать игрушки? Сразу стоит заметить, что учить ребенка убирать игрушки надо уже тогда, когда он начинает их активно разбрасывать самостоятельно. То есть детей в возрасте 1-1,5 года не стоит считать слишком маленькими для этого, ведь закрепить этот полезный навык можно где-то до 3 лет.

С учетом того, что дети любят все повторять за взрослыми, в первую очередь необходимо следить, чтобы в доме был порядок. Трудно привить любовь к чистоте, если ее нет. Родителям стоит начать с себя: не разбрасывать вещи, не оставлять чашки по всей квартире. Уборку игрушек лучше начинать тогда, когда ребенок уже наигрался, но еще не устал.

Годовалых малышей можно попросить поставить 1-2 игрушки на место, обязательно напомнив, где именно оно находится. Обычно детки воспринимают это как продолжение игры и с удовольствием выполняют такую просьбу. Со временем объем убираемых игрушек малышом увеличится, и мама обязательно дождется того дня, когда он сам их все уберет.

Методы воздействия, связанные с ограничением, запугиванием, указанием не целесообразны, так как рано или поздно они потеряют силу. А в некоторых ситуациях могут нанести вред психическому здоровью ребенка и помочь выработке комплексов и страхов.

Выделяется несколько принципов, которые наиболее важны в процессе приучения ребенка к уборке игрушек.

Во-первых, пример. Навряд ли Вы сможете объяснить малышу, что содержать свои вещи в порядке удобно и нужно, если Ваши вещи разбросаны по всему дому.

Во-вторых, игра. Да-да, любой даже самый упрямый малыш не останется равнодушен к искреннему желанию взрослого поиграть или посоревноваться. Дети с удовольствием сортируют предметы по цветам и назначению, ищут дом потерявшегося зайчика или едут на машине в гараж.

В-третьих, понимание. Ребенок обязательно должен понять "для чего это нужно". Когда дети понимают смысл наших требований, понимают для чего им нужно выполнить данное действие, они делают правильные выводы и в будущем принимают это как нужный естественный процесс. Для чего это нужно? Попробуйте объяснить это сначала себе, а потом уже ребенку.

Если игрушки мешают Вам, но находятся в игровой зоне, это ещё не повод их убирать. А вот если у Вас на столе, то это все равно, что Вы заняли бы его место для игр своими вещами - объясните ему это.

Разбросанные игрушки должны мешать ребенку, чтобы он это осознал. Не убирайте их раньше этого момента.

Не ищите за него потерянные вещи, объясните, что, если класть их на место такого происходить не будет.

Если он наступил и сломал игрушку, объясните, почему это произошло, но не спешите покупать новую или чинить, так он может не успеть испытать чувство сожаления и осознать ситуацию. Вместо этого он может подумать, что таким способом удобно добиваться покупки новой игрушки.

В-четвертых, введите правила. Ограничьте место беспорядка, например, доставать игрушек не более, чем поместится на каком-то определенном пространстве. Или доставать только по 1 коробке, убрал коробку достал следующую. Распределить игрушки по коробкам, так чтобы они представляли собой полноценные наборы для игры лучше вместе с ребенком, а также подобрать картинки к коробкам, для создания условия развития самостоятельности (он сам будет выбирать какую коробку взять, потому что знает, что внутри).

И в-пятых, поощрение. Не забывайте хвалить ребенка, даже если он убрал всего одну вещь. Он такой помощник. Помогайте ему, возможно так ему будет легче и веселее, в этом нет ничего плохого. Это не Ваша слабость, это естественное желание помогать близкому, а он потом пусть поможет Вам убрать свои вещи, и вы вместе отправитесь, например, пить чай.

Я надеюсь, что эти несложные пять принципов помогут вам воспитать в ребенке естественное желание соблюдать порядок и прибираться после игры.

Главное в обучении – системность: убирать игрушки надо каждый день, а не в зависимости от настроения родителя или ребенка, исключения составляют лишь дни болезни.

Одним из вариантов является наличие стимула: можно пообещать малышу почитать сказку или разрешить посмотреть мультик лишь после того, как он уберет все игрушки. Если уборка происходит вечером, перед сном, то игрушки тоже можно уложить отдыхать.

Для детей, которые категорически отказываются собирать игрушки, можно завести специальную коробку, в которую отправятся все разбросанные вещи. Мама их собирает сама, но игрушки из этой коробки не отдаются ребенку на протяжении нескольких дней.

## *Консультация для родителей*

### *«Как собрать ребёнка в детский сад?»*

Вот и наступил тот момент, когда ваш малыш вступает в новый, очень важный этап своей жизни. Детский сад – отличное решение для социализации ребенка. Там он сможет научиться существовать без родительского контроля и проявлять самостоятельность, познакомится со сверстниками и получит множество самых разнообразных знаний.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя максимально комфортно в детском саду, его нужно обеспечить всеми необходимыми вещами, которые могут пригодиться для занятий и игры со сверстниками.

Попробуем разобраться, что же именно, будет необходимо для детского сада, ведь малыш там будет проводить большую часть своего времени.

#### *Одежда*

Важно помнить, что в саду ребенок будет учиться одеваться сам, а значит, все вещи должны быть с минимальным количеством сложных застежек и замков. Идеальное решение для первого времени – это кофточки и рубашки на липучке, а брючки, шортики и юбочки на резинке.

Активные игры с друзьями, выполнение физических упражнений, прогулка в дождливый день могут закончиться порванными и испачканными штанишками, или другими предметами одежды. Поэтому, каким бы аккуратным не был ребенок, очень важно, чтобы в саду он всегда имел сменный комплект одежды, нижнего белья, носочков и колгот (желательно чтобы эти вещи были изготовлены из натуральных и гипоаллергенных тканей).

Итак, список одежды, необходимой ребенку в сад, выглядит следующим образом:

- Носки, гольфики, колготы нужно купить минимум по три пары;
- Трусики, маечки у ребенка (особенно у самых маленьких) их должно быть не менее трех – четырех штук;
- Сменная одежда для прогулки;
- Пижама для сна (в холодное время года);
- Несколько носовых платков;
- Салфетки, нагрудники для еды
- Памперсы (если дома ребенок не приучен горшку и ходит в памперсе, то должны быть обязательно несколько штук)

## *Обувь*

Маленький ребенок много двигается не только на улице, но и в помещении. Очень важно, чтобы обувь для малыша была удобной и прочно сидела на ножке. Лучше, чтобы это были лёгкие сандалии с закрытой пяткой на липучке. На улице желательна удобная обувь без шнурков, на липучке.

## *Предметы личной гигиены*

Очень хорошо, если у малыша всегда будет с собой расческа, у девочек несколько резинок в папке с кнопкой.

Можно положить пакетик для грязных вещей, чтобы, забирая ребёнка из садика, вы не несли их в руках, а в пакете.

Так же было бы неплохо подписать вещи ребёнка, потому что они очень часто теряются, а малыши не всегда знают свои вещи.



## **Консультация для родителей**

### **«Как отучить ребёнка от памперса»**

Памперсы впервые появились в далеких уже 60-х годах в качестве средств, облегчающих маме работу. Причем, не в круглосуточном режиме, а лишь на конкретные периоды времени (случаи), когда без них ну никак не обойтись. В России мамы стали активно использовать памперсы около 20 лет назад, и по сей день памперсы – неотъемлемая часть семейного бюджета всех молодых родителей.

**Только с 18-ти месяцев** появляется контроль над работой прямой кишки и мочевого пузыря. Именно с этого возраста и есть смысл начинать кропотливую работу по отказу от памперсов. Ранее полутора лет в этом нет смысла. Естественно, ребенок должен и сам «созреть», чтобы мама работала не в одиночку, а «сотрудничество» было эффективным.

Подытоживая, можно сказать, что **идеальный возраст для пересаживания крохи на горшок и отказа от памперсов – 18-24 месяцев.**

#### **Как понять, что малыш «созрел»?**

1. **Мочеиспускание происходит через конкретные промежутки времени.** То есть, отмечается некий «режим» (например, после сна, после еды, после прогулки).
2. **Кроха способен сам снять свои штанишки.**
3. **Кроха ставит родителей в известность, когда желает сходить по-маленькому** (или по-крупному) – жестами, звуками, и проч.
4. **Ребенок понимает слова писать/какать/горшок.**
5. **Малыш демонстрирует недовольство переполненным или перепачканным памперсом**, а также мокрыми колготками.
6. **Памперс регулярно остается сухим** даже после 2-3 часов носки.
7. **Ребенок интересуется горшком**, постоянно присаживается на него, а также усаживает на него и свои игрушки.
8. **Ребенок постоянно стягивает памперс** или активно протестует против его надевания.

*Если вы заметили у малыша эти признаки еще одного этапа взросления — значит, можно постепенно убирать памперсы в шкаф.*

### **Три метода отучения ребенка от памперса днем – следуем инструкции опытных мам!**

- **Способ №1.** Запасаемся колготками (прим. – штук 10-15) и пеленками, а также выбираем самый шикарный горшок, который понравится карапузу. Колготки должны быть не слишком тесными и без тугих резинок, чтобы малыш их снимал самостоятельно. Познакомьте кроху с горшком, расскажите, что с ним делать и как. Усадите чадо на горшок – пусть опробует новое устройство. С утра наденьте малышу колготки и высаживайте на горшок каждые полчаса. Если ребенок описался, сразу колготки не меняйте – подождите минут 5-7, пока кроха сам почувствует, что в мокрых штанах ходить совершенно некомфортно. Потом снимайте, подмывайте чадо и надевайте следующие колготки. Как правило, именно этот метод позволяет максимум за 2 недели отказаться от подгузников.
- **Способ №2.** Отучаемся от памперсов через положительный пример! Обычно, дети любят попугайничать и повторять за старшими детьми каждое слово и движение. Если у вашего чада есть старшие братики или сестрички, уже понимающие задачи горшка, то процесс избавления от подгузников пойдет быстрее. А если вы ходите в детский сад или ясли, то это будет сделать еще легче — в таком детском коллективе высаживание на горшок происходит регулярно, а привыкание к новым хорошим привычкам – быстро и без капризов.
- **Способ №3.** Все средства хороши! Если старших братьев/сестричек нет, не переживайте – используйте игровой способ. У каждого крохи есть любимые игрушки – роботы, куклы, плюшевые медведи и проч. Высаживайте их на мини-горшки! И предлагайте чаду присесть рядом с игрушками. Будет замечательно, если горшки игрушек окажутся после такого высаживания не пустыми – для пущего эффекта. Идеальный вариант – большой пупс с горшком, способный писать (они сегодня стоят недорого, да и ради такого дела можно и потратиться).  
Все эти способы хороши для отказа от памперсов **в дневной период**. Не забывайте почаще спрашивать чадо о его намерении пожурчать на горшке, не торопитесь менять мокрые штаны, используйте марлевые подгузники, если устали убирать лужи.

Что касается прогулок – берите с собой по 2-3 комплекта сменных штанов, если на улице – лето. В остальные же сезоны рекомендовано надевать подгузники, чтобы не застудить дитя. Специалисты советуют начинать отказ от памперсов в начале лета.

*И не забывайте о настроении крохи! Если малыш капризничает – не давите на него, подождите день-два.*



## **Первый раз в детский сад: золотые правила адаптации**

*Каждому ребенку необходимо общество детей его возраста - это доказанный факт. Воспитание в коллективе вырабатывает у малыша самостоятельность, внимание к окружающим, а также умение жить в коллективе.*

*Для того чтобы знакомство с детским садом прошло гладко и позитивно для ребенка, есть несколько простых, но действенных правил для смягчения процесса адаптации.*

*Запомните их, и тогда об этом периоде в жизни ребенка и у него и у вас останутся только приятные воспоминания:*

### **1. Когда ложь - совсем не "во спасение"!**

Ребенок идет не «на экскурсию» и не «на работу к маме». Малыш четко и ясно должен понимать, куда он идет, зачем и на какое время. Ведь если он поймет, что вы его обманули в данном вопросе, то веру в то, что вы заберете его домой, он может также потерять. А боязнь остаться одному — один из самых серьезных детских страхов, ведущих к неприятным последствиям.

### **2. Репетируем режим.**

Заблаговременно до начала посещения детского сада синхронизируйте режим ребенка с тем, который будет в дошкольном учреждении. Хотя бы приблизительно: пусть он пробует кушать в одно и то же время сам, соблюдать режим дневного сна также желательно.

### **3. Опасения, высказанные ребенку, - не лучший вариант при адаптации к садику.**

Все тревоги и сомнения держите при себе, а они обязательно будут - это естественно. Не говорите о них ребенку и около ребенка с воспитателем или еще кем-либо. Если ребенок почувствует хоть малую толику ваших колебаний и опасений, никакие уговоры результатов не принесут.

### **4. Шаг за шагом.**

В первый раз оставляйте ребенка в саду не более чем на два-три часа. Недопустимо "бросать" малыша сразу на весь день в садике. Есть, конечно, исключения, но основная часть детей лучше адаптируется именно благодаря методу постепенной адаптации.

### **5. Доверие и ласка.**

Расставаясь на день, обязательно заверьте ребенка в том, что вы непременно придете за ним, и постоянно повторяйте, что вы его любите. Убедитесь в том, что он вас не только слушал, но и услышал!

### ***6. Долгие проводы - лишние слезы.***

Прощайтесь с ребенком легко и, главное, быстро. Не затягивайте с этим процессом и не делайте из него ритуал. Длительное прощание с обеспокоенным выражением лица не вызовет у ребенка ничего иного, как тревогу и панику. Оно вам надо?

### ***7. Частичку домашнего тепла - с собой.***

Сообщите воспитателю ласкательное имя вашего ребенка, расскажите о его привычках из домашней жизни. Пусть малыш возьмет с собой любимую игрушку в детский сад. Эти мелочи иногда играют большую роль в нелегком для ребенка процессе привыкания к чему-то новому и серьезному для его детского восприятия мира.

### ***8. Если ассоциации, то только положительные.***

Плановые прививки, посещение стоматолога и другие не очень приятные медицинские процедуры, травмирующие детскую психику, отложите до лучших времен. Период адаптации к садику - не лучшее время для данных мероприятий.

### ***9. Будьте снисходительны.***

Плохое поведение и капризы - это, зачастую, издержки процесса адаптации. Нужно понимать, что капризничает и упрямится вовсе не ребенок, а его подсознательное неприятие ситуации. Это временно.

### ***10. Праздники ничто, режим - все!***

Выходные и праздничные - не повод отказа от детсадовского режима.

### ***11. Детский сад - это не наказание, а радость общения и новые открытия.***

Ни в коем случае не говорите ребенку ничего типа "не будешь слушаться, отведу тебя в детский сад".

### ***12. Вовлеките бабушек и дедушек в процесс.***

Если ребенок очень привязан к маме, пусть первое время его отводит другой член семьи. В идеале - бабушка или дедушка, которые живут отдельно. Тогда расставание воспринимается не так болезненно.

### ***13. В детский сад, как на праздник!***

Устройте ребенку настоящий праздник в день первого посещения садика: купите ему что-нибудь особенное в честь того, что он уже большой. Пусть почувствует всю значимость события!