



НЕ ХОЧУ Я ВАШЕЙ КАШИ

Если ребенок капризничает за столом пора менять методы воспитания

КАПРИЗЫ КАРАПУЗА

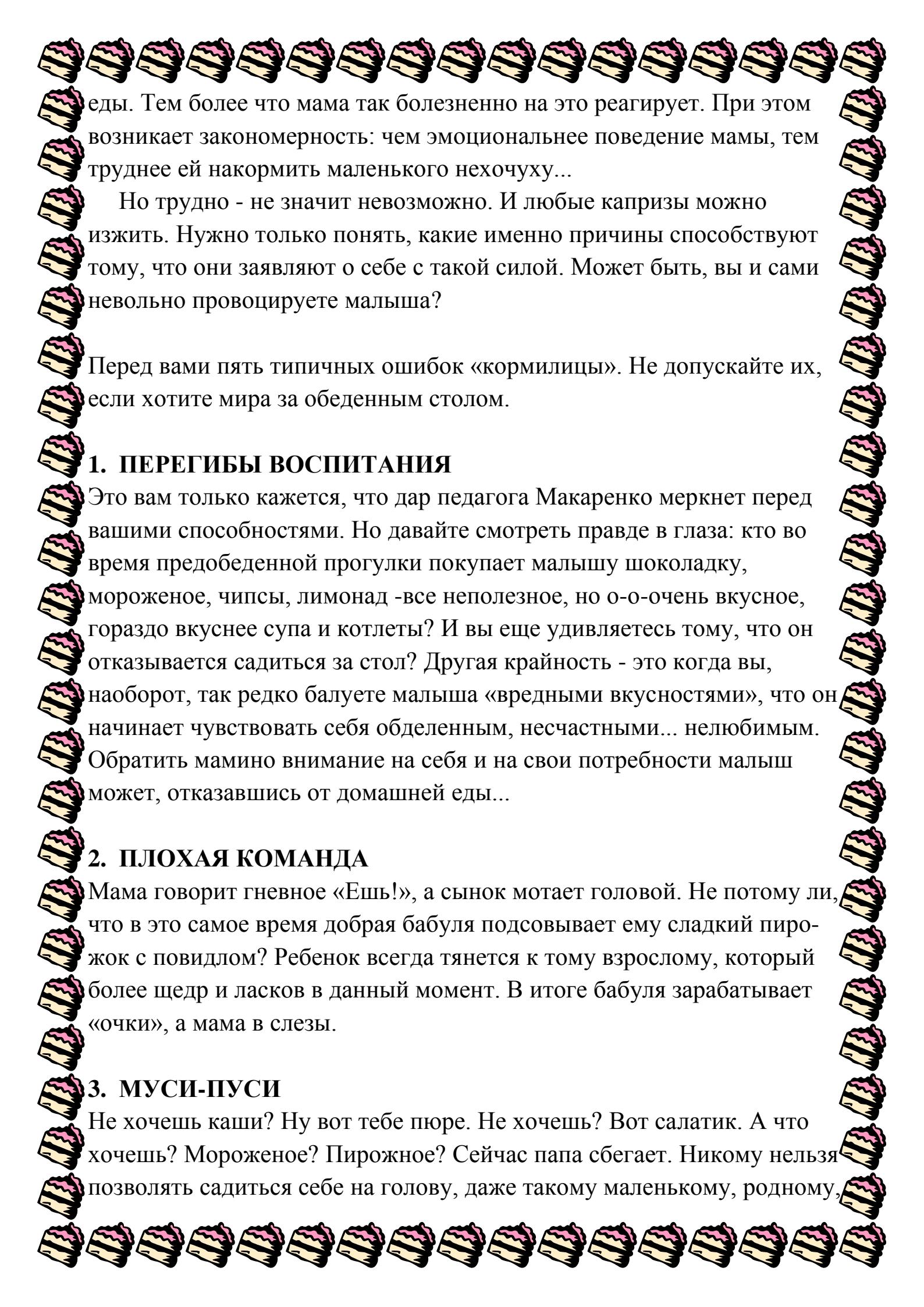
Каждая семья по-своему неповторима, но, как показывает практика, если в семье есть ребенок, то рано или поздно родители сталкиваются с проблемой капризов за столом. Психологи утверждают, что это практически неизбежно. И тогда жизнь семьи превращается в ад...

Вот карапуз, еще вчера с таким аппетитом уплетавший манную кашу, с ревом стучит ложкой по столу, требуя пюре. А когда испуганная мама бежит на кухню варить картошку, он вдруг передумывает и требует овсянки, котлеты, послезавтра от рыбы, и даже любимый салат ; помидорами, который он готов был есть каждый день, попадает в его «черный список». «Ребенок ничего не ест!» - причитает испуганная мамаша и тащит ребенка к врачу Но после осмотра оказывается, что дитя здорово и нет никаких поводов для беспокойства. Но маму это мало успокаивает, потому что каждый божий день ситуация повторяется. «Не хочу», «не буду» становятся любимыми словами ребенка, и у бедной женщины голова идет кругом: чем и как его накормить и когда же все это закончится?!

Мы очень надеемся, что найти правильные ответы поможет наша сегодняшняя статья.

ПОЙМИ МЕНЯ, МАМА

«Спокойствие, только спокойствие!» - повторяют психологи слова великого любителя сытно покушать по имени Карлсон. Только оно поможет вам без особых потерь для нервной системы пережить этот страшный период с двух до четырех лет. Этот период можно условно назвать «не хочу, не буду». И родители должны знать, что он неизбежен - именно в это время маленький человек формируется как личность и пытается показать свой характер всеми доступными ему средствами. Проще всего продемонстрировать свое «Я» - отказаться от



еды. Тем более что мама так болезненно на это реагирует. При этом возникает закономерность: чем эмоциональнее поведение мамы, тем труднее ей накормить маленького нехочуху...

Но трудно - не значит невозможнo. И любые капризы можно изжить. Нужно только понять, какие именно причины способствуют тому, что они заявляют о себе с такой силой. Может быть, вы и сами невольно провоцируете малыша?

Перед вами пять типичных ошибок «кормилицы». Не допускайте их, если хотите мира за обеденным столом.

1. ПЕРЕГИБЫ ВОСПИТАНИЯ

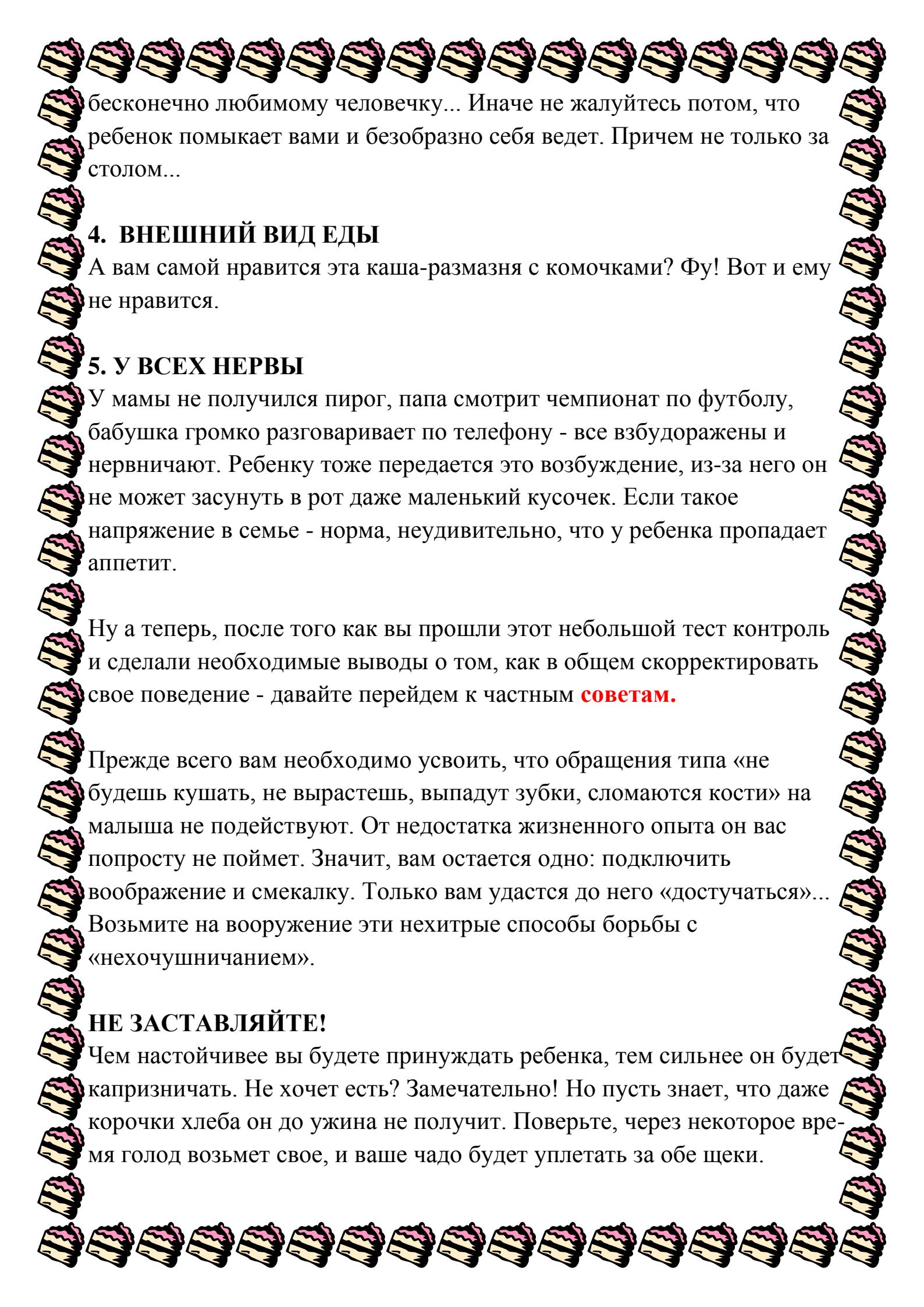
Это вам только кажется, что дар педагога Макаренко меркнет перед вашими способностями. Но давайте смотреть правде в глаза: кто во время предобеденной прогулки покупает малышу шоколадку, мороженое, чипсы, лимонад - все неполезное, но о-о-очень вкусное, гораздо вкуснее супа и котлеты? И вы еще удивляетесь тому, что он отказывается садиться за стол? Другая крайность - это когда вы, наоборот, так редко балуете малыша «вредными вкусностями», что он начинает чувствовать себя обделенным, несчастным... нелюбимым. Обратить мамино внимание на себя и на свои потребности малыш может, отказавшись от домашней еды...

2. ПЛОХАЯ КОМАНДА

Мама говорит гневное «Ешь!», а сынок мотает головой. Не потому ли, что в это самое время добрая бабуля подсовывает ему сладкий пирожок с повидлом? Ребенок всегда тянется к тому взрослому, который более щедр и ласков в данный момент. В итоге бабуля зарабатывает «очки», а мама в слезы.

3. МУСИ-ПУСИ

Не хочешь каши? Ну вот тебе пюре. Не хочешь? Вот салатик. А что хочешь? Мороженое? Пирожное? Сейчас папа сбегает. Никому нельзя позволять садиться себе на голову, даже такому маленькому, родному,



бесконечно любимому человечку... Иначе не жалуйтесь потом, что ребенок помыкает вами и безобразно себя ведет. Причем не только за столом...

4. ВНЕШНИЙ ВИД ЕДЫ

А вам самой нравится эта каша-размазня с комочками? Фу! Вот и ему не нравится.

5. У ВСЕХ НЕРВЫ

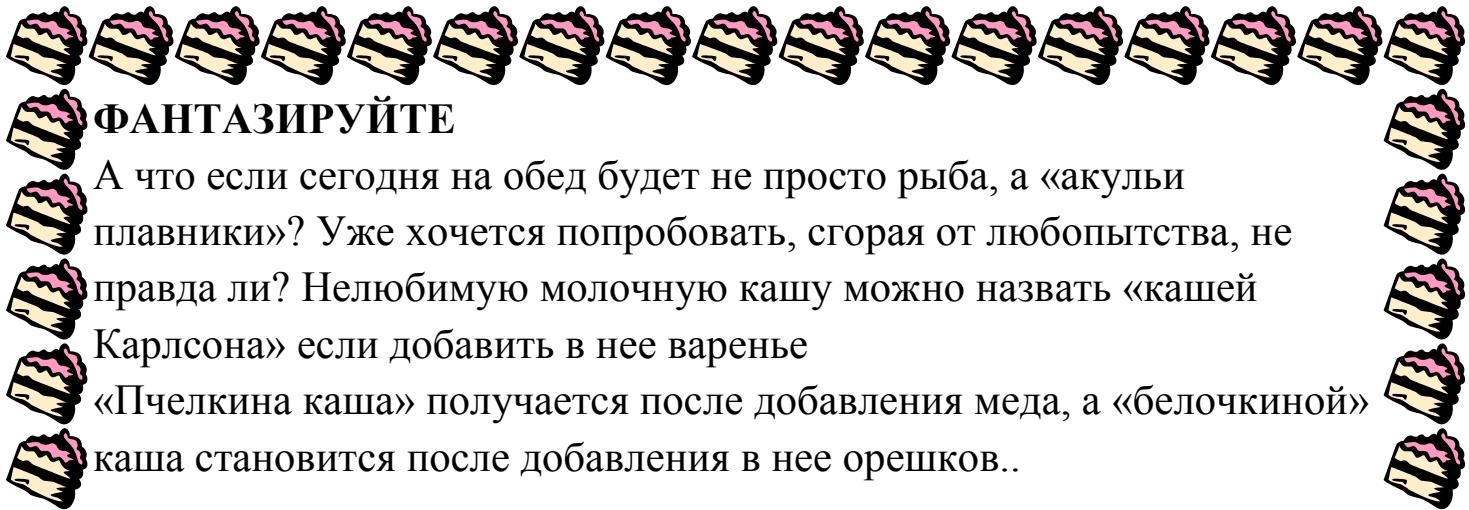
У мамы не получился пирог, папа смотрит чемпионат по футболу, бабушка громко разговаривает по телефону - все взбудоражены и нервничают. Ребенку тоже передается это возбуждение, из-за него он не может засунуть в рот даже маленький кусочек. Если такое напряжение в семье - норма, неудивительно, что у ребенка пропадает аппетит.

Ну а теперь, после того как вы прошли этот небольшой тест контроль и сделали необходимые выводы о том, как в общем скорректировать свое поведение - давайте перейдем к частным **советам**.

Прежде всего вам необходимо усвоить, что обращения типа «не будешь кушать, не вырастешь, выпадут зубки, сломаются кости» на малыша не действуют. От недостатка жизненного опыта он вас попросту не поймет. Значит, вам остается одно: подключить воображение и смекалку. Только вам удастся до него «достучаться»... Взьмите на вооружение эти нехитрые способы борьбы с «нехочушничанием».

НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ!

Чем настойчивее вы будете принуждать ребенка, тем сильнее он будет капризничать. Не хочет есть? Замечательно! Но пусть знает, что даже корочки хлеба он до ужина не получит. Поверьте, через некоторое время голод возьмет свое, и ваше чадо будет уплетать за обе щеки.



ФАНТАЗИРУЙТЕ

А что если сегодня на обед будет не просто рыба, а «акулы плавники»? Уже хочется попробовать, сгорая от любопытства, не правда ли? Нелюбимую молочную кашу можно назвать «кашой Карлсона» если добавить в нее варенье «Пчелкина каша» получается после добавления меда, а «белочкиной» каша становится после добавления в нее орешков..

ПОЗОВИТЕ ЕГО НА ПОМОЩЬ

Просто скажите: «А ты мне не поможешь с обедом?» Если ребенку поручить разбить яичко, посолить суп, помешать рагу... он сядет за стол и сообщит: «Это я готовил!», а потом с гордостью примется уплетать плоды своего труда.

НАКОРМИТЕ ГОЛОДНЫХ.

Когда дружная семья собирается за обеденным столом и у каждого отменный аппетит, как тут можно капризничать? Тут только ложкой успевай махать! Можно позвать в гости друзей, старших братьев-сестер или просто соседей, которые хорошо кушают. Уж их-то пример капризуле не будет безразличен.

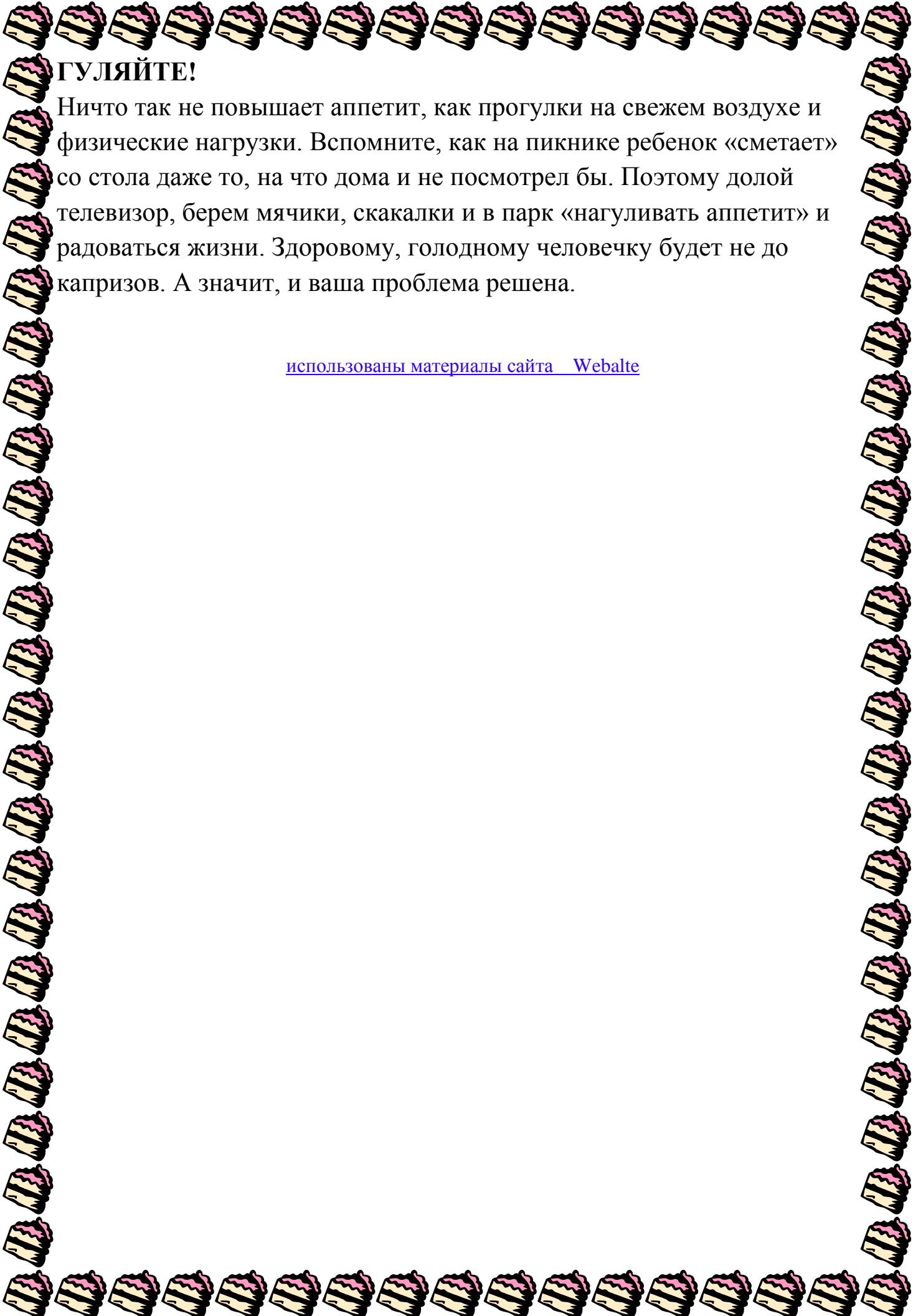
РАЗНООБРАЗЬТЕ МЕНЮ

Даже если ваш ребенок без ума от рыбы - не стоит готовить ее каждый день. Рано или поздно он закапризничает и откажется от любимого блюда. А заодно и от всех новых блюд, непривычных его вкусу.

ОБХОДИТЕСЬ БЕЗ ИЗЛИШЕСТВ

Вопрос из области физиологии: захотите ли вы кушать, если прямо перед обедом «перехватите» мороженое, шоколадный батончик, сухарики и запьете все это газировкой? То-то и оно. Поэтому, если ребенок действительно проголодался между основными приемами пищи дайте ему лучше яблоко, банан или налейте кисленького морса. И ребенок сыт, и аппетит цел.





ГУЛЯЙТЕ!

Ничто так не повышает аппетит, как прогулки на свежем воздухе и физические нагрузки. Вспомните, как на пикнике ребенок «сметает» со стола даже то, на что дома и не посмотрел бы. Поэтому долой телевизор, берем мячики, скакалки и в парк «нагуливать аппетит» и радоваться жизни. Здоровому, голодному человечку будет не до капризов. А значит, и ваша проблема решена.

использованы материалы сайта [Webalte](#)