Заставлять ли ребенка кушать?

«Да, а как же!» - уверенно скажут одни родители. «Нет, что вы!» - не менее уверенно возразят другие. Подходы к детскому питанию, вернее отношение к самому процессу приема пищи, в разных семьях сильно разнятся. Одни мамы и папы буквально «стоят на ушах», развлекая свое чадо, чтобы впихнуть хотя бы ложечку, другие исповедуют принцип «проголодается – сам попросит». Рассказывать о том, как же именно себя вести, будет неправильным, ведь дети отличаются своим аппетитом и именно тут следует искать корни проблемы. К сожалению, многие родители не понимают, что если ребенка жестко заставлять кушать, требовать от него «съесть все до крошки», то ничего хорошего из этого не выйдет. Ведь зачастую малыши плохо кушают отнюдь не из вредности или желания насолить маме и папе. Просто детский организм не воспринимает ту пищу, которую предлагают, либо ее количество слишком велико. Поэтому стоит придерживаться некоторых правил в кормлении детей:

* Любая еда должна выглядеть привлекательно и аппетитно
* Старайтесь кормить ребенка разнообразно, но учитывайте его пищевые пристрастия. Ведь детский организм способен сам выбирать то, что ему подходит
* Подавайте позитивный пример. Если ребенка кормить отдельно от всей семьи, то, как же он увидит, что еда – это удовольствие и что папа или мама хорошо кушают?
* Не развлекайте ребенка во время еды, но предлагайте соревнование «Кто быстрее и аккуратнее поест».
* Не затягивайте время обеда. На еду выделяйте максимум двадцать минут.
* Не ругайте ребенка, если у него нет аппетита или он не доел.

Если ребенок не желает заниматься

«серьезными делами».

Следует сразу оговориться: у детей и взрослых совершенно разные представления о том, что серьезно и важно, а что бесполезно и бестолково.

Если, на взгляд взрослых, ребенок не желает учиться – считать, запоминать буквы, сидя на диване под вашим бдительным присмотром, оставьте его в покое – это не дошкольник не желает заниматься серьезными вещами, это вы предъявляете к нему неправомерные требования.

Посмотрите, как он играет в песке, с куклами, машинками или солдатиками. Спросите, сколько у него кукол, куличиков… называет число? Считает? Вы этого и хотели.

Но вот если ребенок не играет, это уже проблема, которая должна вас серьезно встревожить.

Как предотвратить проблему.

Не навязывайте ребенку свое представление о том, что и когда он должен делать.

Если вы хотите непременно чему-либо научить его, посмотрите, во что он играет, включитесь в его деятельность и в процессе игры вместе с ним «научитесь важному делу».

Позволяйте ребенку вдоволь играть с другими детьми: сверстниками, более старшими и младшими. Совместная игра – хорошая школа. Если вы боитесь, что старшие научат дурному, вспомните, что еще никому никого не удавалось изолировать от негативных явлений жизни. Важно не то, чтобы ребенок никогда не увидел плохого от других, а то, чтобы он умел противостоять дурному.

Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка своевременно появились соответствующие его возрасту и интересам игры и игрушки. Дело не в количестве, а в их развивающем воздействии. Не надейтесь, что ваша задача будет выполнена в момент покупки. Играйте вместе.

Подготовила воспитатель Воропаева И.В.