

Немногие из родителей могут сказать, что у их ребенка отменный аппетит. Большинство мам и пап сталкиваются с проблемой плохого аппетита у ребенка тогда, когда он отказывается принимать пищу вовсе или кушает какой-то определенный продукт. Какие меры стоит предпринять в этом случае? Попробуйте воспользоваться нижеследующими советами, которые помогут Вашему ребенку поднять аппетит.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ КУШАТЬ?

- В первую очередь, избавьте рацион Вашего ребенка от всей нездоровой пищи: ни в коем случае не давайте ее ребенку и не употребляйте сами (для любого ребенка его родители – это пример для подражания).
- Садитесь за обеденный стол всегда строго по режиму: дети быстрее, чем взрослые привыкают к нему. Не позволяйте Вашему ребенку перекусывать между приемами пищи.
- Большой ошибкой будет, если Вы разрешите ребенку кушать перед экраном телевизора или монитора. Во время еды ничего не должно отвлекать.
- Выбирайте еду в супермаркете вместе с ребенком, и приготовление блюд может показаться Вашему малышу весьма увлекательным и творческим процессом. Можете не сомневаться, что он обязательно съест то, что готовилось с его участием.
- Можете поступить «по-хитрому»: спрятать нелюбимую еду в любимую.
- Еще один совет: преобразуйте ту еду, которую можно, в напиток «смужи». Дайте ребенку выпить эту смесь через трубочку.
- Дабы повысить интерес ребенка, подавайте еду в яркой цветной посуде, или в посуде, на которой красуются любимые герои Вашего чада.
- Приветствуются эксперименты с формами, украшением еды, оригинальной подачей блюд на стол, выдумывайте необычные названия для Ваших блюд.
- Не стоит ругаться за столом: Вашему ребенку это может испортить аппетит.
- Для всех членов семьи готовьте одни и те же блюда: разделение семьи в этом плане будет лишним. Так или иначе, а со временем Ваш ребенок будет есть то, что и Вы. Если Вы будете предоставлять право выбора в этом плане, то желаемого результата Вы никогда не добьетесь. Рано или поздно он начнет есть то, что едят все.
- Не следует перебивать аппетит ребенка сладкими соками.
- Не лишним будет пригласить в гости ребенка такого же возраста или чуть постарше, у которого хороший аппетит. Но, ни в коем случае не ставьте в пример приглашенного гостя, просто пусть Ваш ребенок понаблюдает за ним.
- Нельзя заставлять силой ребенка кушать: так Вы добьетесь диаметрально противоположного результата.

Если Ваш малыш кушает мало, но он абсолютно здоров, подвижен, активен, то перестаньте беспокоиться: значит, такого количества еды ему вполне достаточно. Если же ситуация выглядит с точностью наоборот, то есть смысл обратиться к врачу.

Почему ребенок плохо спит ночью? Одна из причин, возможно, - характер ребенка. Если мальчик или девочка очень активны, то и спят они, как правило, очень чутко. И разбудить их легко даже самым малейшим шумом. Им требуется совсем немного времени, чтобы накопить энергию, и встают они с первыми петухами.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СПАЛ ВСЮ НОЧЬ

- Проследите, чтобы ближе к вечеру малыш играл в менее активные игры. Тогда перед сном он не будет, по крайней мере, перевозбужден.
- Чтобы ребенок почувствовал, что скоро ему ложиться в кровать, заведите ритуал, после которого кладите малыша спать. Например, приучите его, что каждый вечер после прочтения книжки он должен отправляться в постель. Ритуалом может быть и купание, и укачивание. Главное, чтобы малыш уже во время этого занятия осознавал, что за ним следует сон.
- Необходимо научить малыша погружаться в сон самостоятельно. Тогда он и ночью при случайном пробуждении сможет справиться сам. Оставьте у малыша в кроватке игрушку или покажите ему, как можно обнять одеяло. При этом важно класть ребенка в кроватку, пока он еще бодрствует. Нельзя убаюкивать малыша где-то еще, а потом перекладывать в его спальное место. Малыши, попадающие в свои постельки уже спящими, постоянно будут будить по ночам своих родителей.
- Самое главное, чтобы ребенок хорошо спал, это спокойная обстановка. Недопустимы громкие разговоры, яркий свет, шумное хождение из комнаты в комнату, неумеренный звук радиоприемника или телевизора. Одинаково плохо и перебежки на цыпочках, разговор шепотом. Оптимальным вариантом является неяркий свет в комнате, где спит ребенок, - настольная лампа, торшер.
- Негромко звучащее радио, разговор вполголоса не мешают ребенку. Следует лишь избегать резких звуков. Таким образом ребенок будет приучен не реагировать на слабые внешние раздражители, не станет, просыпаться от малейшего шороха или, например, звуков, доносящихся с улицы.
- Большое значение имеет и настроение, с каким ребенок укладывается спать. Ребенок очень чувствителен к внутреннему психологическому состоянию родителей. Он прекрасно понимает, если мама нервничает или чем-то обеспокоена. Постарайтесь забыть о проблемах до той поры, когда малыш уснет.
- Повторяемость дает ребенку уверенность. Он знает, что случится через 5-10 минут, затем через полчаса, и чувствует себя в безопасности. Малыш не настораживается, не ожидает непредвиденных сюрпризов, и поэтому успокаивается. Если в разные дни кроха отходит ко сну с разными лицами (мамой, папой, бабушкой), взрослые должны договориться между собой не менять порядок процедур и стараться делать все максимально одинаково.
- Непременное условие полноценного сна - свежий воздух. Не забывайте чаще проветривать комнату, а еще лучше, если приток свежего воздуха обеспечивается постоянно.

Не следует думать, что хорошие мамы и папы постоянно и неотрывно играют с ребенком. Нет. Но Вы должны знать, что если в течение дня Вы уделите ребенку хотя бы от 20 до 30 минут своего времени, но уделите полноценно, больше ни на что, кроме малыша, не отвлекаясь, то этого будет достаточно, чтобы дошкольник чувствовал – мама и папа его любят.

ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ВЕЧЕРОМ?

ВЫСТУПЛЕНИЯ

Можно приготовить домашний концерт. Это отличная подсказка для тех, кто не знает, чем занять детей зимними вечерами. Так, можно продумать полноценную программу с танцами, песнями, стихами, рисунками. Можно также подготовить раздаточный материал: программки и поп-корн для гостей. Готовясь к такому выступлению по вечерам, можно скоротать более двух недель времени. А ребенку такое занятие точно понравится.

ИГРЫ ЗА СТОЛОМ

Можно поиграть со своим ребенком в спокойные настольные игры. Вариантов тут огромное количество. Это может быть любая игра, например «Монополия» или «Джуманджи». Для таких забав лучше всего собрать большую компанию (минимум из трех-четырех человек). Большой плюс: в процессе игры можно «убить» много времени, даже целый вечер. Малышам двух-четырех лет подойдут игры «Тарные картинки», различные виды «Лото», разрезные картинки, которые нужно собрать в одно целое изображение.

ТЕЛЕВИЗОР. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Все усилия родителей сводятся к тому, чтобы ребенок как можно меньше проводил времени возле экрана телевизора и монитора компьютера, но от прогресса нам никуда не деться. Единственное – надо научить ребенка правильно пользоваться этими благами цивилизации. Тем более, что дошкольник должен быть в курсе популярных детских фильмов, мультфильмов и компьютерных игр. В ситуациях, когда мама и папа действительно заняты, мультфильмы и компьютерные игры – это палочка-выручалочка. Главное – помочь ребенку сделать правильный выбор. Правильно подобранные фильмы, мультфильмы и игры помогут узнать много нового, интересного и полезного. При разумном и дозированном выборе передач и игр, воспитанник получает море удовольствия.

РУКОДЕЛИЕ

Рукоделие – замечательное занятие, особенно если им увлекаются мама или бабушка, которые смогут научить ребенка. А рукодельных вариантов много: вязание, вышивка, оригами, бисероплетение, плетение из газет, резьба по дереву, чеканка и т.д. Плюс приучения к рукоделию состоит в том, что эти умения пригодятся всегда.

ВЕЧЕРНЕЕ ЧТЕНИЕ

Полезно приучить дошкольника к ежедневному вечернему чтению, когда родители вместе или кто-то один из них читают ребенку в вечерние часы различные детские рассказы, сказки. Такое занятие помогает не просто занять малыша, но и выработать привычку и любовь к чтению, что очень полезно для подготовки ребенка к школе.