

Советы специалистов

Как одевать ребенка на прогулку?

Мама постоянно борются с непреодолимым желанием одеть на ребенка как можно больше теплых вещей. Врачи часто с ужасом смотрят на детей, которые приходят на прием настолько укутанные, что рискуют не только вспотеть, но и получить тепловой удар в разгаре зимы. Объяснить такое явление несложно. Я уверен, что природа наделила каждого из нас несколько преувеличенным чувством беспокойства о своих отпрысках. Вероятно, существование этого инстинкта связано с жизненной необходимостью обеспечить своего ребенка в первую очередь теплом и едой, особенно тогда, когда он еще не может ничего сказать о своих желаниях. Молодые мамы, не имеющие опыта ухода за детьми, это беспокойство ощущают наиболее остро.

Существует и противоположная крайность. Иногда встречаются мамы, которые стремятся всем своим поведением показать свободу от предрассудков. Поэтому они воспитывают ребенка «в строгости». Такие мамы одевают детей настолько легко, что приводят в ужас бабушек, дедушек и соседей.

Чтобы знать, как одеть ребенка, надо учитывать его возраст и состояние здоровья. Руки и ноги малыша в норме должны быть немного прохладными. Маме советую это знать и не спешить, одевать его теплее. Детей постарше советую приучать к тому, чтобы они сами заботились о себе и, соответственно, об одежде в ту или иную погоду. Безусловно, нельзя зимой одевать на ребенка только комбинезон на фланелевой подкладке, так как вполне очевидно, что он не обеспечивает достаточного тепла. Такой же комбинезон, только на хорошей теплой подкладке — одежда более удобная для детей, чем сковывающие движения ребенка пальто и отдельные брюки.

Иногда я с содроганием смотрю зимой на ребенка, одетого совсем в легкую одежду, которая годится лишь для теплой погоды, или, наоборот, на детей, одетых летом, и жаркое время дня, в шерстяные кофточки и байковые чепчики. Все в нашей жизни должно быть в меру!

Если дети балуются

Этот тип поведения довольно распространен среди младших дошкольников, особенно среди четырехлетних. Если дети дурачатся слишком часто или в неподходящее время, то это может вызвать серьезные проблемы.

Как предотвратить проблему

Предоставляйте детям больше возможностей баловаться и даже поощряйте их к этому в специально отведенное время. Если они будут дурачиться именно в это время, скажите им, что они поступают хорошо, потому что никому не мешают, взрослым весело на них смотреть. Иногда сами предлагайте побаловаться, помогая детям понять, что это вовсе не плохое поведение, если никому не мешаешь и не портишь вещи.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

Может оказаться так, что ребенок, который слишком много дурачится или строит из себя шута, на самом деле пытается уйти от каких-то серьезных проблем в своей жизни. Он прячется под «маску», пытаясь избежать непосильного напряжения. Такого же рода поведение может развиваться и вследствие того, что он видит внимание, восхищение других детей и некоторых взрослых.

Обсудите вместе с другими членами семьи и воспитателями, что может скрывать ребенок за «маской шута», что пытается заглушить таким поведением. Если увидите, что ребенок спокоен и серьезен, используйте эту возможность, чтобы поговорить с ним о том, что его тревожит, беспокоит. Предложите ему нарисовать картинку, которую не увидит никто, кроме вас двоих. Если

ребенок начинает баловаться в неподходящий момент и вам нужно прервать его фиглярство, твердо обратитесь к нему со словами: «Сейчас очень важно, чтобы ты побыл серьезным. Через 10 минут мы закончим работу, и ты сможешь баловаться, сколько пожелаешь».

Если ребенок плохо ест

Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он. Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно. Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет невежливо». Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на него не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней. Во время еды вовлекайте ребенка в неторопливый разговор. Почаще что-нибудь готовьте вместе.

Как справиться с проблемой

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу, накладывайте еду в тарелку понемногу, но обязательно скажите малышу, что приготовили еды достаточно и можете дать ему добавки. Объясните ребенку, что пищу нужно жевать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло, накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребенок слишком привередлив в еде, для начала давайте ему новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.