

## «Детское питание»

### Надо :

- кормить ребенка в строго установленное время, спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу;
- давать в пищу только то, что полагается по возрасту.

### Надо поощрять :

- желание ребенка есть самостоятельно;
- стремление малыша участвовать в сервировке и уборке стола.

### Надо приучать детей:

- тщательно мыть руки перед едой;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;

- проверять свое место, вставая из-за стола: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убирать его;
- благодарить, окончив еду.

### Нельзя:

- кормить ребенка насильно;
- отвлекать от еды игрой или чтением;
- поощрять за съеденное;
- угрожать и наказывать за несъеденное.

**Формируя у детей привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как привычка и положительное отношение к еде у дошкольников формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и действий на этот счет.**

## «Играя с ребенком, важно»

1. Воздерживаться от критических замечаний в адрес ребенка. Необходимо помнить, что каждая игра – это источник удовольствия и радости для дошкольника, поэтому, несмотря на важность решения ее познавательных задач, обучение и развитие в игре должно проходить весело, легко, без нравоучений в адрес ребенка.

2. Не выходить из роли, пока не закончилась игра. Дети остро реагируют на это.

3. Отдаваться игре также добросовестно и эмоционально, как и ваш ребенок.

4. Быть инициативным, творчески исполнять роль и подавать идеи ребенку.

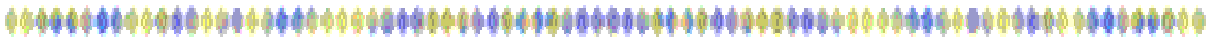
5. Чутко реагировать на его предложения, поддерживать его фантазию.

6. Подбирать игры, которые не тормозят развитие ребенка, соответствуют его возможностям и возрасту.

7. Предлагая ребенку новое, упражняя его в развитии мышления, памяти, моторики, восприятия, оставаться в контексте игры, чтобы дидактические цели не подавляли игровые эмоции дошкольника.

8. Создавать в игре с ребенком атмосферу партнерства, эмоциональной безопасности. Спокойная обстановка при проведении игры способствует появлению у дошкольника определенного интереса.





## Маленький манипулятор

Притворство под соусом хитрости и требовательности не что иное, как обычная манипуляция. Дети начинают вести себя так, "заражаясь" от кого-то из взрослых, подражая кому-то. Но чтобы по-настоящему заразиться притворством, ребенку нужно хотя бы один раз добиться успеха-подтверждения, получить личную выгоду.

### Манипулируем ли мы собственным ребенком?

Вспомните: "ложечку за мамочку, ложечку за кошечку...", а садясь за стол, бабушка обещала, "что съешь, сколько захочешь". Пришлось съесть все. А обещание?

Отправляя ребенка в детский сад, мама чего только не обещает... А вечером, оказывается, вовсе не помнит, что обещала прийти в пять и принести новую игрушку. На вопросы малыша отвечает: если будешь требовать, то в воскресенье в театр не пойдём. Маленький, незащищенный человек во всем виноват.

Отец пугает, что больше не будет клеить с малышом модели самолетиков и машин, если он будет пачкаться. А бабушка говорит, что не возьмет следующий раз на рыбалку...

Правильно, скажете вы, а как заставить малыша слушаться, он же должен понимать, что от него требуют. Так и продолжается - ложь для послушания, ложь для управления ребенком, ложь и вечные требования чего-то, чего и не понять.

Кажется, все так привычно и безобидно. Легкие приемы манипуляции. Но безобидны они лишь до тех пор, пока ребенок слышит объяснения, уговоры, видит мамин и папин пример. Пока отношения равноправные и дружелюбные. Если же малыш уже эгоист, и вы его уже обманывали, вам несдобровать.

Все изменится, как только малыш-эгоист начнет манипулировать кем-либо и манипуляции эти принесут успех. То есть, прежде чем стать манипулятором, малыш должен стать эгоистом.

### Заботливое, предупредительное, навязчивое внимание порождает манипулятора

Если ребенку долго не предоставляют самостоятельности, окружают гиперопекой, он вырастает эгоистом. Эгоистом с большой буквы. Кроме того, его первые попытки манипулировать людьми выглядят мило и невинно. Упал и не встает, не хочет убирать, умыться задаром, не получив конфету или мороженое. Очень сложно не дать вовлечь себя в игру маленьких лицедеев. Начинается все так: "Бабушка, ты же добрая, ну еще полчаса у телевизора", "Ну, еще чуть-чуть погуляем", "А можно вечером не чистить зубы, а почистить утром?", "Давай не будем писать палочки, а поиграем в мяч!" Не давайте втягивать себя в этот торг - вы проиграете.

Проявите принципиальность: "Я ухожу, потому что пора обедать" - и спокойно уходите. Ребенок пойдет за вами, а если задержится, предупредите, что это время вы вычтете из вечерней прогулки или просмотра телевизора.

### Основные условия:

- выполняйте обещания, не допускайте, чтобы ваши слова летели на ветер;
- не манипулируйте ребенком и не позволяйте манипулировать собой.



Отказ от манипуляций вовсе не предполагает прерывание контакта с ребенком. Важно лишь четко обозначить свои действия: "Скажи, что нужно сделать и что ты хочешь?" Объяснить, можете ли вы выполнить его просьбу, и если нет, то почему. Перевод общения на рельсы делового, партнерского взаимодействия очень полезен и взрослому, и малышу.

Чтобы взаимоотношения взрослый-малыш строились как партнерские, не нарушайте контакта, завоевывайте доверие ребенка, а для этого **очень важно выполнять данные маленькому человеку обещания**. Убедите его, что партнеры рассчитывают на ответную помощь и взаимное понимание. И при этом будьте примером своему малышу! Такое поведение дает детям веру в свои силы и в дружбу с родителями. Исчезает необходимость манипулировать взрослыми, использовать корыстный обман и лицедейство.

Автор: Ольга Шелопуха

### Как избежать сцен и манипуляций

Победить "сцены" помогут "ритуалы".

"Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит "спасибо" и "пока-пока";
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Материал газеты подобрала для вас педагог-психолог Ковальчук Л.В.

