

## **Консультация для родителей «Упрямство детей раннего возраста»**

*Детское упрямство* – это особый период, когда ребенок стремится делать все по-своему, не слушаясь родителей. Заметные перемены в характере и поведении у ребенка проявляются уже в возрасте от двух до четырех лет: у ребенка формируются самооценка и самолюбие.

Взрослые сталкиваются с серьезными трудностями, как в общении, так и в воспитании. В результате возникают небольшие разногласия, которые можно было решить мирным путем, но они перерастают в конфликт, из-за которого страдают и родители, и ребенок.

*Что же такое упрямство?*

Упрямство – это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов. Выражаются они внешне в возбужденном эмоциональном состоянии, в поведении, которое на взгляд взрослого лишено смысла.

У детей второго-третьего года капризы также часто связаны с:

- неудовлетворением органических естественных потребностей (хочет пить, есть, спать), с ощущением физического дискомфорта (замерз, жарко, тесная обувь, одежда, сковывающая движение);
- нервная перегрузка также одна из причин детских капризов. Одна из характерных особенностей, присущая именно дошкольнику – быстрая утомляемость. И не от движений, а от невозможности двигаться, от однообразной деятельности;
- у ребенка могут возникнуть капризы и от перенасыщения впечатлениями. Вот почему не рекомендуется детям смотреть передачи, им не предназначенные. Перегружать ребенка большим количеством впечатлений – значит наносить вред его здоровью, не беречь нервную систему, способствовать взвинченному состоянию (в таких случаях капризов почти не избежать);
- часто капризы – предвестник заболеваний. Если причины капризов кроются в физическом состоянии ребенка, то они легко устранимы. Прошла болезнь, пройдут и капризы, ребенок вновь весел и уравновешен.

Детей без проблем не бывает: один плохо ест, другой плохо спит, третий и то, и другое, и еще что-нибудь третье. Не надо слишком сердиться за это на малыша. Скорее всего, виноваты в этом мы – родители: где-то на что-то не

обратили внимание, не заметили; в чем-то, наоборот, переусердствовали. Нет плохих детей. Решающее значение здесь имеет воспитание.

### **Советы родителям во время приступа упрямства ребенка**

Когда начинается приступ упрямства у детей вырабатывается большое количество адреналина – гормона, который вызывает стресс. Дети что есть мочи, бросаются на пол, размахивают руками, брыкаются ногами и топают, кричат, пока у них не перехватит дыхание, а немного отдышавшись, снова начинают истерить и капризничать.

- Не придавайте большого значения и не обращайтесь внимание на упрямство.
- Не отходите далеко во время приступа от ребенка будьте рядом с малышом и дайте ему ощутить, понять, что понимаете, как он страдает, как ему плохо.
- В ходе приступа упрямства дети плохо слышат и видят, не переносят, если в этот момент их трогают руками. Они не владеют собой, организм выходит из-под контроля зачастую увидев такое, родители сильно пугаются, впадают в панику, но все это не так страшно, как может показаться. Дыхание ребенка очень быстро восстанавливается, надо наложить на лоб мокрое или смоченное водой полотенце.
- Поэтому, если вы сказали «нет», придерживайтесь и в дальнейшем этого мнения. Позиция родителей должна стать более твердой. Малыш, хотя и с опозданием, усвоит, что нельзя – это нельзя, а надо – это надо, что отказ от чего-то совсем не означает, что ему тут же предложат что-то взамен.
- Не сдавайтесь и не отчаивайтесь даже тогда, когда приступ упрямства у ребенка случился в общественном месте. Стоит взять его за руку и постараться увести оттуда.
- Родителям необходимо уметь давать указания детям авторитетно, соблюдая твердость и серьезность тона, быть справедливыми, последовательными в своих требованиях, даже если иногда и не хватает терпения.
- Затем родителям необходимо запастись большим терпением – очень важно справляться с приступами агрессии, когда малыш начинает вас испытывать на «прочность».
- Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, неустанно повторяйте своему ребенку, что у него много разных достоинств.
- Никогда не унижайте, не оскорбляйте своего ребенка.
- Хвалите своих детей не только в семейном кругу, но и в присутствии посторонних людей, ребенок будет чувствовать свою значимость, у него возникнет желание сделать что-то такое, что удивит и обрадует родителей.
- Постарайтесь поменьше читать мораль, устанавливать запреты, наказывать и побольше ласки, терпения, даже ценой некоторых компромиссов.

Конечно, использовать все правила и необходимые условия в своём семейном воспитании очень сложно, но вероятно каждый родитель выберет из всего вышеперечисленного недостающую часть, тем самым, дополнив уже выработанную стратегию воспитания в вашей семье.

Уделяйте внимание своему ребёнку не тогда, когда он «плохой», а когда он «хороший».

Вы мудрее его, помогите ребёнку справиться с самим собой, основываясь в своём поведении на трёх принципах: попытаться понять ребёнка, обозначить пределы допустимого, проявить сочувствие к нему.

## **Консультация для родителей**

### **«Что сделать, чтобы ребёнок полюбил кашу: советы родителям»**

Питание ребенка должно быть полноценным и полезным. В рацион необходимо включать мясо, рыбу, овощи, фрукты, молочные продукты и, обязательно, каши. Они являются источником клетчатки, микроэлементов и витаминов. Ежедневный прием каш благотворно влияет на развитие нервной и кровеносной системы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Детей приучают к этому виду пищи с шестимесячного возраста.

Однако большинство малышей не очень охотно соглашаются есть каши. Родителям приходится бороться с капризами и истериками, которые дети устраивают за столом. Но им следует помнить, что заставить ребенка съесть кашу невозможно, нужно, чтобы он полюбил ее. Как же это сделать?

Первое и самое главное правило – ни в коем случае не требуйте от малыша съесть то, от чего он отказывается. Если ему практически насильно запихнуть кашу в рот, то можно спровоцировать приступ тошноты и рвоту. В таком случае у ребенка скорее всего появится стойкое отвращение к этой еде.

Часто бывает так, что дошкольнику не нравится вкус именно каши. Попробуйте добавить в нее другие ингредиенты: кусочки фруктов, ягоды, сироп или соус. Можно некоторое время не давать малышу ту кашу, которая ему особенно не по вкусу, заменив ее другими видами

Помните, что дошкольники любят все яркое и красивое. Таким образом их можно заинтересовать даже тем, что ему не нравится. Не просто накладывайте кашу в тарелку, а придайте ей какую-то форму (в виде мишки, тортика и т.п.). Украсьте ее сверху цветным драже или ягодками. Выберите тарелку с красивым рисунком на дне и расскажите ребенку, что нужно съесть все, чтобы увидеть эту картинку.

Не стоит особенно «воевать» с малышом, требуя, чтобы он ел все виды каш. Оставьте ему те, которые он полюбил, а остальным найдите замену. Со временем его вкусовые предпочтения могут измениться, и вы даже не заметите, как он начнет есть то, что раньше ему не нравилось.

