**НЕ ХОЧУ Я ВАШЕЙ КАШИ**
Если ребенок капризничает за столом пора менять методы воспитания.

**КАПРИЗЫ КАРАПУЗА**

 Каждая семья по-своему неповторима, но, как показы­вает практика, если в семье есть ребенок, то рано или по­здно родители сталкиваются с проблемой капризов за сто­лом. Психологи утверждают, что это практически неизбеж­но. И тогда жизнь семьи пре­вращается в ад...
 Вот карапуз, еще вчера с таким аппетитом уплетавший манную кашу, с ревом стучит ложкой по столу, требуя пюре. А когда испуганная мама бежит на кухню варить картошку, он вдруг переду­мывает и требует овсянки, котлеты, послезавтра от рыбы, и даже любимый салат ; помидорами, который он готов был есть каждый день, попадает в его «черный список». «Ребенок ничего не ест!» - причитает испуганная мамаша и тащит ребенка к врачу Но после осмотра ока­зывается, что дитя здорово и нет никаких поводов для бес­покойства. Но маму это мало успокаивает, потому что каж­дый божий день ситуация по­вторяется. «Не хочу», «не буду» становятся любимыми словами ребенка, и у бедной женщины голова идет кругом: чем и как его накормить и ког­да же все это закончится?!
 Мы очень надеемся, что найти правильные ответы по­может наша сегодняшняя ста­тья.

**ПОЙМИ МЕНЯ, МАМА**

«Спокойствие, только спо­койствие!» - повторяют пси­хологи слова великого люби­теля сытно покушать по име­ни Карлсон. Только оно помо­жет вам без особых потерь для нервной системы пере­жить этот страшный период с двух до четырех лет. Этот пе­риод можно условно назвать «не хочу, не буду». И родите­ли должны знать, что он не­избежен - именно в это вре­мя маленький человек формируется как личность и пыта­ется показать свой характер всеми доступными ему сред­ствами. Проще всего проде­монстрировать свое «Я» - от­казаться от еды. Тем более что мама так болезненно на это ре­агирует. При этом возникает закономерность: чем эмоцио­нальнее поведение мамы, тем труднее ей накормить малень­кого нехочуху...
 Но трудно - не значит невоз­можно. И любые капризы мож­но изжить. Нужно только по­нять, какие именно причины способствуют тому, что они за­являют о себе с такой силой. Может быть, вы и сами неволь­но провоцируете малыша?

Перед вами пять типичных ошибок «кормилицы». Не допускайте их, если хотите мира за обеденным столом.
 **1. ПЕРЕГИБЫ ВОСПИТАНИЯ**
Это вам только кажется, что дар педагога Макаренко мер­кнет перед вашими способно­стями. Но давайте смотреть правде в глаза: кто во время предобеденной прогулки по­купает малышу шоколадку, мороженое, чипсы, лимонад -все неполезное, но о-о-очень вкусное, гораздо вкуснее супа и котлеты? И вы еще удивляетесь тому, что он отка­зывается садиться за стол? Другая крайность - это когда вы, наоборот, так редко балу­ете малыша «вредными вкус­ностями», что он начинает чувствовать себя обделен­ным, несчастными... нелюби­мым. Обратить мамино внима­ние на себя и на свои потреб­ности малыш может, отказав­шись от домашней еды...

**2. ПЛОХАЯ КОМАНДА**
Мама говорит гневное «Ешь!», а сынок мотает голо­вой. Не потому ли, что в это са­мое время добрая бабуля под­совывает ему сладкий пиро­жок с повидлом? Ребенок всегда тянется к тому взрослому, который более щедр и ласков в данный момент. В итоге бабуля зарабатывает «очки», а мама в слезы.

**3. МУСИ-ПУСИ**
Не хочешь каши? Ну вот тебе пюре. Не хочешь? Вот са­латик. А что хочешь? Мороже­ное? Пирожное? Сейчас папа сбегает. Никому нельзя позво­лять садиться себе на голову, даже такому маленькому, род­ному, бесконечно любимому человечку... Иначе не жалуй­тесь потом, что ребенок помы­кает вами и безобразно себя ведет. Причем не только за столом...

**4. ВНЕШНИЙ ВИД ЕДЫ**
А вам самой нравится эта каша-размазня с комочками? Фу! Вот и ему не нравится.

**5. У ВСЕХ НЕРВЫ**
У мамы не получился пирог, папа смотрит чемпионат по фут­болу, бабушка громко разгова­ривает по телефону - все взбу­доражены и нервничают. Ребен­ку тоже передается это возбуж­дение, из-за него он не может засунуть в рот даже маленький кусочек. Если такое напряжение в семье - норма, неудивитель­но, что у ребенка пропадает ап­петит.

Ну а теперь, после того как вы прошли этот небольшой тест контроль и сделали необходимые выводы о том, как в общем скорректировать свое поведение - давайте перейдем к частным **советам.**

Прежде всего вам необходи­мо усвоить, что обращения типа «не будешь кушать, не вырас­тешь, выпадут зубки, сломаются кости» на малыша не подей­ствуют. От недостатка жизненно­го опыта он вас попросту не пой­мет. Значит, вам остается одно: подключить воображение и сме­калку. Только вам удастся до него «достучаться»...
Возьмите на вооружение эти нехитрые способы борьбы с «нехочушничанием».
 **НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ!**
Чем настойчивее вы будете принуждать ребенка, тем силь­нее он будет капризничать. Не хочет есть? Замечательно! Но пусть знает, что даже корочки хлеба он до ужина не получит. Поверьте, через некоторое вре­мя голод возьмет свое, и ваше чадо будет уплетать за обе щеки.

**ФАНТАЗИРУЙТЕ**
А что если сегодня на обед будет не просто рыба, а «акульи плавники»? Уже хочется попробовать, сгорая от любопытства, не правда ли? Нелюбимую молочную кашу можно назвать «кашей Карлсона» если добавить в нее варенье
«Пчелкина каша» получается после добавления меда, а «белочкиной» каша становит­ся после добавления в нее орешков..

**ПОЗОВИТЕ ЕГО НА ПОМОЩЬ**
Просто скажите: «А ты мне не поможешь с обедом?» Если ребенку поручить разбить яич­ко, посолить суп, помешать рагу... он сядет за стол и сооб­щит: «Это я готовил!», а потом с гордостью примется уплетать плоды своего труда.

**НАКОРМИТЕ ГОЛОДНЫХ.**
Когда дружная семья соби­рается за обеденным столом и у каждого отменный аппетит, как тут можно капризничать? Тут только ложкой успевай махать! Можно позвать в гости друзей, старших братьев-сестер или просто сосе­дей, которые хорошо ку­шают. Уж их-то пример капризуле не будет безраз­личен.
 **РАЗНООБРАЗЬТЕ МЕНЮ**
Даже если ваш ребенок без ума от рыбы - не стоит гото­вить ее каждый день. Рано или поздно он закапризничает и откажется от любимого блюда. А заодно и от всех новых блюд, непривычных его вкусу.

**ОБХОДИТЕСЬ БЕЗ ИЗЛИШЕСТВ**
Вопрос из области физиологии: захотите ли вы кушать, если прямо перед обедом «пе­рехватите» мороженое, шоко­ладный батончик, сухарики и запьете все это газировкой? То-то и оно. Поэтому, если ре­бенок действительно проголо­дался между основными при­емами пищи, дайте ему лучше яблоко, банан или налейте кисленького морса. И ребенок сыт, и аппетит цел.

**ГУЛЯЙТЕ!**
Ничто так не повышает ап­петит, как прогулки на све­жем воздухе и физические нагрузки. Вспомните, как на пикнике ребенок «сметает» со стола даже то, на что дома и не посмотрел бы. Поэтому долой телевизор, берем мя­чики, скакалки и в парк «нагуливать аппетит» и радо­ваться жизни. Здоровому, го­лодному человечку будет не до капризов. А значит, и ваша проблема решена.

[использованы материалы сайта Webalte](http://feed1.altastat.com/refer?board=7088&q=%F0%E5%E7%F3%EB%FC%F2%E0%F2%E0%EC+%EF%EE%E8%F1%EA%E0)