



Как отказать ребенку, который просит вредные вкусняшки. Советы психолога



Объясните, что вкусняшки опасны для жизни

Что сказать ребенку: Ты ведь знаешь, что нельзя бить, кусаться, обижать маленьких. Так же нельзя есть плохие продукты.

Что сказать себе: Я не хочу, чтобы ребенок заболел, у него ослаб иммунитет, появилась аллергия сейчас или в будущем.



Приведите аргументы

Что сказать ребенку: В этой конфетке/чипсах/газировке много сахара. Смотри, это написано на этикетке.

Если ты будешь есть много сахара, станешь толстым и заболеешь.

Что сказать себе: Я знаю, какие заболевания вызывает этот продукт.



Предложите альтернативу

Что сказать ребенку: Вместо этого продукта съешь такой же вкусный, но полезный. Например: вместо чупа-чупс – шоколадку, вместо чипсов – сушки, вместо газировки – сок.

Что сказать себе: Я знаю, на какие полезные и любимые ребенком продукты можно заменить вредные вкусняшки.



Проговаривайте запрет спокойно, но требовательно, без негативных эмоций

Что сказать ребенку: Ты же не думаешь, что я тебя обманываю. Эти продукты действительно опасны для детей.

Что сказать себе: Даже если ребенок много раз повторяет просьбу дать ему вредную вкусняшку, я буду сохранять спокойствие и повторять аргументы, запрещающие это делать.



Ни по какому поводу не отменяйте запрет

Что сказать ребенку: Ну и что, что сегодня праздник. И в праздник можно заболеть, если есть плохие продукты. А заболеешь, не пойдешь на прогулку, интересное занятие, другой праздник

Что сказать себе: День рождения, Новый год и другие праздники – не исключение. Наоборот. Заботиться о ребенке в эти дни я должна особенно внимательно, чтобы он не пропустил интересное мероприятие.



Предупредите, чтобы запрет соблюдали все, кто контактирует с ребенком

Что сказать ребенку: Бабушка, старшая сестра, няня и т.д. скажут тебе то же самое.

Что сказать себе: Бабушка, старшие братья и сестры, няня должны также запрещать ребенку есть вредные вкусняшки. Чтобы они, как и я, избежали слез и нервов, я передам им эту памятку.