

Ребенок плохо ест.

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом. Многие родители не знают как накормить своего ребенка, у которого снижен аппетит, чтобы заставить его поесть, им приходится прибегать к шантажу, к постановке условий, к угрозам лишения подарков и других каких-то приятных для ребенка вещей. В ответ он старается им угодить и ест, когда совсем не хочет, либо устраивает истерики и скандалы. Рассмотрим некоторые родительские установки, которые формируют неправильные пищевые привычки у детей.

1 УСТАНОВКА. «ЕШЬ И ПОЛУЧИШЬ, ЧТО ХОЧЕШЬ»

Мама и папа ставят ребенку ультиматум: если он не поест, то лишится чего-то приятного, будет наказан, например: «Съешь все, иначе не пойдешь гулять!» При повторении такого условия, малыш усваивает формулу: чтобы родители дали желаемое, он должен поесть, даже если не хочет. Когда родители шантажируют ребенка едой, они формируют установку: «Я поем и получу все, что нужно». С возрастом установка перерастает в привычку. Подсознательно взрослый считает, что получение желаемого зависит от количества пищи, которую он съедает.

Рекомендация для родителей: Не связывайте еду с мотивацией. Не угрожайте ребенку за обедом, а расскажите, как еда поможет ему достичь своих желаний. Например, вместо фразы: «Ешь, а то гулять не пойдём», скажите: «Нужно есть, чтобы у тебя были силы бегать и играть».

2 УСТАНОВКА. «ЕСЛИ ПОЕШЬ, ВСЕ КУПЛЮ»

Жесткие условия похожи на шантаж. Угрозу родители заменяют отношениями купли-продажи: «ты мне — я тебе». Ребенок просит что-то купить, а родители взамен требуют съесть обед. К примеру, мама говорит ребенку: «Если поешь, получишь мороженое». Другой пример: ребенок просит купить машинку, а мама отвечает: «Ну я посмотрю, как ты покушаешь, сколько ты съешь». Ребенок усваивает торговые отношения. Со временем он понимает, что за «еду» можно договориться с родителями получить то, что хочешь: «Чем больше я съем, тем больше мне купят». Когда ребенок взрослеет, он продолжает есть и бессознательно надеется, что сможет выкупить желаемое.

Рекомендация для родителей: Если ребенок постоянно ест за подарки, то во взрослом возрасте это грозит ему переизбытком. Не обсуждайте покупки и подарки за едой. Используйте подобные фразы: «Давай сейчас пообедаем, а потом обсудим, можем мы купить тебе машинку или нет».

3 УСТАНОВКА. «НЕ ПОЕШЬ, НЕ ВЫРАСТЕШЬ»

Родители хотят, чтобы ребенок рос и развивался, и переживают, когда он ест мало. Чтобы уговорить дошкольника поесть, взрослые используют мотивацию от противного: «Если не будешь есть — не вырастешь». Ребенок усваивает установку: *чтобы повзрослеть, надо есть*. Он ест через силу, потому что боится остаться маленьким. Но иногда может и поменять установку: чтобы остаться «маленьким», нужно не есть — он отказывается от еды. Во взрослом возрасте эта установка может трансформироваться в страх ожирения и привести к анорексии.

Рекомендация для родителей: Волноваться за здоровье и развитие ребенка — нормально. Не заставляйте его есть через силу, переедание нанесет вред здоровью. Расскажите ребенку, для чего человек ест. Сформулируйте позитивную установку: «Нам нужна еда для того, чтобы жить и быть здоровыми».

4 УСТАНОВКА. «ПОКА ЕШЬ, СМОТРИ МУЛЬТИКИ»

Родители включают мультфильмы, чтобы ребенок смотрел и ел одновременно. Они объясняют, что пока малыш отвлекается на телевизор или планшет, им проще его кормить: «Пока он будет смотреть, хоть что-то в него впихну», и жалуются, что без мультиков ребенок ничего не ест.

Если ребенок одновременно смотрит телевизор и ест, его организм перенапряжен, он устает физически, из-за чего устраивает истерики, капризничает, не слушается взрослых, не может долго уснуть. Малыш очень устает, когда ест под мультики. Он одновременно воспринимает вид, запах, вкус пищи и пытается понять смысл мультфильма.

Таким кормлением взрослые формируют у малыша условный рефлекс. При просмотре телевизора ребенок будет чувствовать голод и привыкнет к перекусам. В результате нарушается обмен веществ. Когда ребенок приходит в детский сад, условный рефлекс нарушается. Дошкольник отказывается от еды, и воспитатели должны приучать его есть без гаджетов.

Рекомендация для родителей: Не включайте телевизор, планшет, телефон на время приема пищи. Измените ситуацию на уровне семейных ценностей: «В нашей семье не принято есть с включенным телевизором и пользоваться гаджетами во время еды. Мультки посмотрим после обеда».

5 УСТАНОВКА. «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, КОГДА ТЫ ЕШЬ»

Родители сердятся на ребенка за то, что он мало ест, осуждают и заставляют есть. Например: «Вечно тебе все не вкусно! Быстро ешь! Сколько можно тебя уговаривать, быстро бери ложку!» Дошкольник чувствует, что родители им недовольны, и боится потерять их любовь.

Потребность в родительской любви — базовая потребность детей, если они ее не чувствуют, они несчастны. Малыш воспринимает мир целостно, не разделяет его на части. Мама, ее любовь, крик и суп сливаются для него в одно

негативное переживание. Ребенок чувствует условную любовь: «Мама будет меня любить, если я поем». Он хочет быть любимым, поэтому ест, даже если нет аппетита. Родители формируют привычку «заедать» отрицательные эмоции. Когда человек чувствует себя нелюбимым или испытывает негативные эмоции, он ест. Взрослый наберет вес, но не решит проблем.

Рекомендация для родителей: Если ребенок ест мало и неохотно, у него нет аппетита, не пытайтесь изменить ситуацию криком и упреками. Устраивайте большие прогулки и вместе путешествуйте пешком. Найдите информацию о полезной пище и измените рацион ребенка. Поиграйте в игру «ресторан» или «кафе», чтобы изменить мотивацию дошкольника. Во время еды не заставляйте, а просите ребенка: «Съешь, сколько сможешь».

6 УСТАНОВКА. ЕСЛИ НЕ ЕСТЬ — БУДЕШЬ ГЛУПЫМ»

Мама, устав заставлять ребенка есть, срывается: «Этот глупый ребенок опять не ест!» Папа пытается оправдать малыша и говорит жене, что ребенок уже наелся и просто больше не хочет. Мама в ответ кричит: «Не защищай его!» Ребенок делает вывод: «Если не есть — будешь глупым». Он чувствует обиду на маму, но он же хочет быть хорошим и любимым, поэтому старается есть, при этом подавляя рвотный рефлекс. Его задача — съесть как можно больше, чтобы мама считала его хорошим и умным.

Рекомендация для родителей: Интеллект и количество еды никак не связаны в реальности, но ребенок запомнит, что чем больше съест, тем умнее и лучше будет. Со временем будет есть для того, чтобы мама и папа не считали его глупым. Если у этого дошкольника в будущем будет неразрешенный конфликт с вами, он начнет прибегать к пище для того, чтобы угодить вам.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ

- Вы — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что и он.
- Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
- Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- Ребенок должен иметь право отказаться съесть даже «по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально, не испытывая отвращения к еде. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
- Почаще что-нибудь готовьте вместе.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу, объясните, что нужно прожевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, а это поможет ему вырасти 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 разборчив в еде, для начала давайте ребенку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Это может сформировать отрицательный рефлекс на прием пищи. Если он проголодается, сам попросит поесть. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный фон, продемонстрируйте свое отношение к этой еде.

Не ругайте, не критикуйте и не оскорбляйте ребенка. Прием пищи не должен ассоциироваться с негативными переживаниями. Конфликты снижают уровень доверия ребенка к вам.

Не используйте еду в качестве наказания или вознаграждения. Еда должна быть едой — источником жизни, развития, удовольствия, а не средством давления.

Наблюдайте за ребенком. Убедитесь, что потеря аппетита не связана с состоянием здоровья. Проанализируйте рацион питания, замените одни продукты на другие.

Исключения из правил. Есть дети, которые не испытывают чувство голода, очень избирательны в еде, плохо набирают вес. Они не умеют чувствовать свое тело, не могут уловить сигналов голода. Их родители обеспокоены и обращаются к медикам за помощью. Это единственный правильный подход. Только специалист может понять причину и помочь родителям преодолеть эти трудности.