

Детская психология: если ребенок отказывается кушать в детском саду...

Еда в саду... Еда дома... Плохо ест... Ничего не ест, худенький....

Что стоит за всеми этими ситуациями? Почему вообще еде уделяется так много внимания? И почему взрослые бывают недовольны тем, как ест ребенок?

Это не такой тривиальный вопрос, как может показаться. Казалось бы, чего проще, хочешь кушать – кушай, не хочешь – занимайся чем-то другим. Организм сам свое возьмет. Ан нет, человек умудряется найти себе проблему, чтоб потом было над чем голову посушить. И ведь как гладко проходит все на подсознательном уровне, не подкопаешься.

Физиологию вы все знаете. Голод – естественное чувство, имеющее одну цель – сохранить жизнь, здоровье и силы человека. Как и все другие физиологические реакции, оно одновременно бесценно, потому что необходимо живому организму, и ничего не стоит, потому что дается всем бесплатно. Тем не менее, люди умудряются им торговать. Происходит это, когда еде придают чрезмерное значение. Такая переоценка простого физиологического акта проявляется в желании проконтролировать количество и состав пищи или в страхе, что еды будет слишком мало(много). Любые опасения относительно еды – искусственны. В природе никто не переживает, что объестся, и не отказывается от адекватной еды, если здоров и голоден.

Стоит только одному взрослому в семье начать переживать, что ребенок может начать плохо кушать, как тут же начинается целое шоу. Страхи и опасения проявляются в мельчайших деталях поведения взрослого, и это может повлиять на ребенка. Кроме того, если малышу какое-то кушанье не понравится, что вполне естественно, такой перепуганный взрослый начинает бить тревогу («я так и знал/знала»), все силы семьи, ее таланты и креативность направляются на сказки, песни и танцы для маленького кушающего (или не кушающего) зрителя. Ребенку интересно, у него есть причина следующий раз подыграть взрослому, дать ему возможность проявить свои, скажем, певческие дарования и заодно послушать пару песенок. Так еда постепенно превращается в товар: я буду кушать, если ты будешь меня развлекать; я буду тебя любить, если ты будешь кушать. А теперь скажите: какое отношение имеет вся эта возня к обычной, природной потребности организма? Может быть, можно петь и плясать, сочинять истории и рассказывать сказки в более адекватных ситуациях, просто для своего удовольствия? Давайте разделять, где мы кушаем, потому что голодны и нам вкусно, а где мы развлекаемся от души.

Еду не нужно недооценивать, не нужно и переоценивать. С самых первых минут после рождения ребенок отлично ориентируется в том, когда и сколько кушать. И мать, кормящая его грудью, самое большее, через пару дней тоже

точно знает, когда ее малыш захочет есть, потому что между ними устанавливается очень точное взаимопонимание на физиологическом уровне. Приток молока напрямую зависит от потребностей новорожденного, если ему не хватает, он сосет больше, организм матери мгновенно на это реагирует, и молока становится больше. Если молока больше, чем может съесть ребенок, если оно остается после кормления, его выработка тут же замедляется. Имеет место идеальная настройка, никакого особого вмешательства не нужно, природа все делает сама. С какой стати через год этот же самый ребенок вдруг станет иначе относиться к еде? Для этого нужно приложить немало сил. Природные механизмы сломать непросто. Зато восстанавливаются они быстро и надежно. И этим всегда можно воспользоваться.

В затруднительных ситуациях прежде всего нужно сбросить пар, то есть, снизить до минимума внимание к еде. Сделать ее НЕважной. Если трудно, притворитесь, что это неважно, считайте, что это такая игра. Как бы ни чувствовал себя взрослый ответственным за то, сколько съест ребенок, от этой ответственности мало что зависит. Разве что предложить здоровое, питательное, полезное, хорошо приготовленное. Дальше все равно решает ребенок. Помните, это его еда, его голод или сытость, его тело и его желания, а не ваши. Ребенок сам, а не вы, в первую очередь ответственен за то, сколько он ест. И ему виднее. Не заикливайтесь, переключайте свое внимание на другие темы, напоминайте себе о том, что малыш сам отрегулирует количество пищи. В конце концов, обратите внимание на то, что едите вы сами, готовьте себе то, что любите, и получайте удовольствие.

Ваша еда – это ваше дело, с этим невозможно спорить!

Вернемся к ситуации в садике. Будет очень хорошо, если в саду удастся договориться с персоналом не акцентироваться на приеме пищи. Поела – хорошо, не поела – тоже нормально. Не хвалить и не ругать, еда – это не доблесть и не проступок, а личное дело.

Что до стеснительности, у меня вопрос: чего опасается малышка, когда ей что-то предлагают «чужие»? Если найдете ответ, это и будет ключом к решению. Может быть, ей просто нужно время, чтобы удостовериться, что и посторонние люди могут быть приятными. Хотя изначально человеку все новое интересно и совсем не страшно. А как человек будет себя вести дальше, по мере взросления, во многом зависит от того, чему его научат.