

## **Вопрос № 1. Почему кормить ребенка насильно — это плохо?**

Еда через силу приносит больше вреда, чем пользы. Во-первых, у ребенка вырабатывается стойкая ассоциативная связь «еда=неприятности». Это ведет с одной стороны, к худшему усвоению пищи, а в дальнейшем – и к гастриту (т.к. из-за стресса не вырабатываются необходимые ферменты). Во-вторых, чувство беспомощности и страха перед кормлением нарушает осознанное отношение к пище: ребенок не учится понимать свои истинные желания и потребности. Это может привести к многочисленным проблемам в будущем – от невротической анорексии до алкоголизма и ожирения.

## **Вопрос № 2. Почему применение шантажа и подкупа при кормлении — это плохо?**

«Съешь суп – получишь конфету», «Пока не съешь – мультики не включим» и прочие манипуляции дадут совсем не тот результат, на который вы рассчитываете. Ребенок освоит науку обмана и шантажа, «вернув» свои умения вам в подростковом возрасте. Еще раз – еда должна быть осмысленной и желанной, не за маму или папу, а за свое здоровье, красоту, силу и другие важные вещи. Диковатая поговорка «когда я ем, я глух и нем», видимо, возникла в очень голодные времена, когда важно было опередить других и съесть как можно больше про запас, потому что обед или ужин, сопровождаемые приятной беседой с близкими людьми – одно из главных удовольствий и способов общения в большинстве мировых культур.

Голод – одна из базовых потребностей человека. Важно не только накормить ребенка, но и научить его чувствовать голод. Задача родителя – помочь ребенку понять, что он хочет именно есть, и что эту потребность можно утолить с помощью еды. Кроме того, на примере обращения с пищей мы учимся обращаться со всеми остальными своими потребностями и желаниями. Если нас кормили насильно, мы будем точно так же насиловать себя во всем остальном: оставаться на нелюбимой работе, находиться в разрушающих нас отношениях, проживать свою жизнь совсем не так, как хочется, а как бы через силу. Если нас уговаривали, подкупали, шантажировали - мы будем продолжать это делать по отношению к себе и к другим в самых разных сферах жизни.

Анна Шишковская

психолог, гештальт-терапевт, специалист по работе с пищевым поведением

## **Вопрос № 3. Почему ребенок хорошо ест дома и совсем плохо — в детском саду (или наоборот)?**



© Фото: lori.ru

Это признаки невротической реакции на еду, которая в свою очередь, вызвана отношением взрослых. Если дома мама не торопится, улыбается, помогает и при этом рассказывает что-то интересное, то в детском саду есть надо быстро, за неловкость всегда ругают и оставляют сидеть над тарелкой дольше других. Или же наоборот – дома слишком настаивают и слишком нервничают по поводу еды, а в детском саду все проходит веселее и спокойнее. Разумеется, аппетит будет лучше там, где меньше переживаний. Возможна и другая причина: отказываясь от еды дома, ребенок привлекает к себе всеобщее внимание и ему это нравится, а поскольку в других местах – детском саду или в гостях – нет таких «благодарных» зрителей, так и капризничать незачем.

Основной критерий, на который стоит ориентироваться в питании ребенка, это его самочувствие. Если ваш малыш бодр, весел, полон жизненных сил и энергии – значит, ему хватает пищи. Если вас что-либо беспокоит – это повод обратиться к специалисту. В частности, психолог может помочь вам найти подход к ребенку, наладить с ним контакт, в также разобраться в собственных взаимоотношениях с едой.

Анна Шишковская

психолог, гештальт-терапевт, специалист по работе с пищевым поведением

## **Вопрос №4. Что делать, если ребенок совсем-совсем ничего не ест?**

Согласитесь, такое на самом деле случается крайне редко: как правило, «малоежка» постоянно перехватывает то печенье, то яблоко, то конфету. Для того чтобы наладить аппетит, психологи советуют использовать простую методику: в одно и то же время сажайте ребенка за общий стол, ставьте перед ребенком еду и предлагайте обедать (или ужинать) вместе со всеми. Дальше не стоит ни обращать на него внимания, ни проявлять беспокойства или радости по поводу его аппетита. Поел – хорошо, не поел – тоже не страшно, еда убирается до следующего приема пищи. Рано или поздно голод возьмет свое, и ребенок начнет есть, особенно, если он много двигается и часто бывает на свежем воздухе. Если же и в этом случае аппетит не проявляет себя, надо обратиться к врачу.

Внешние проявления невротической анорексии обычно бывают однотипными: вначале ребенок ест только излюбленную пищу, отказываясь от обычно принимаемых ранее блюд жует медленно, глотает с трудом, желая скорее закончить эту неприятную ему процедуру. Настроение снижено, он хныкает, капризничает. Постепенно к приему пищи вырабатывается отрицательный условный рефлекс, когда лишь упоминание о еде вызывает тошноту и позывы на рвоту. Такое состояние может затянуться на недели и месяцы, ребенок упорно отказывается от еды и даже несколько теряет в массе тела, хотя выраженного физического истощения практически не наступает.

Это важно!

из книги Г.Г. Шанько «Неврозы у детей»

## **Вопрос № 5. Как быть, если ребенок предпочитает что-то одно?**



Дети в принципе настороженно относятся к незнакомым продуктам, поэтому не стоит возражать, если ребенок первого года жизни пробует новую пищу пальцами, размазывает по тарелке и т.п. Если мама при этом злится и насильно запикивает еду малышу в рот, возникает конфликт и отвращение к пище. С детьми постарше можно договориться о том, чтобы попробовать незнакомую еду и есть только в том случае, если понравится (при этом надо понимать, что дети в принципе не любят бесцветные, бесформенные массы, поэтому надо стараться сделать блюдо привлекательным внешне). Привязанность к одному продукту (макароны, сосиски, пельмени), как правило, проходит бесследно, а вот стойкое неприятие чего-то (рыбы, молока, определенной крупы) вполне может быть признаком аллергии, так что имеет смысл отнестись к этому внимательно.

Исследование, проведенное в университете Дьюка, показало: более 50% детей, у которых замечено выборочное отношение к еде, проявляли симптомы психологического беспокойства и даже депрессии. Если вы замечаете, что количество того, что ребенок отказывается есть, растет, поговорите с врачом.

## **Вопрос № 6. В детском саду ребенка заставляют есть. Что делать?**

Согласно закону «Об образовании в РФ», каждый ребенок, находящийся в образовательном учреждении, имеет право на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья (ст. 2). Кроме того, тот же закон прямо определяет, что «родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами» (ст. 44). Это означает, что вы вправе требовать, чтобы ребенка не подвергали психическому насилию, которому, разумеется, относится насильное кормление, а также унижению в форме ультиматумов типа «пока не съешь, из-за стола не встанешь».

Что можно сделать:

- Объяснить сотрудникам детского сада свой взгляд на питание ребенка. Договоритесь о том, какие действия вы считаете допустимыми, а какие нет. Помните о том, что ваше мнение в этом случае решающее.
- Если у вас есть подозрения, что с ребенком обращаются плохо, вы (лучше объединившись с другими родителями) имеете право установить в группе детского сада видеонаблюдение.
- Если это не помогает, обратиться в управление образования с просьбой урегулировать конфликт. Иногда причиной насильного кормления бывает политика руководства детского сада.
- Если у ребенка аллергия на распространенные продукты (молоко, пшеница, картофель), вы имеете право настаивать на том, чтобы ребенку готовили отдельно, так как это прописано во внутриведомственных инструкциях по организации питания в дошкольных учебных заведениях. Можно добавить этот пункт при подписании договора с ДОУ. Приносить же свои продукты в детские сады запрещено.

Также узнайте о том, [кто ваш ребенок за столом](#).