

Как заставить малыша... кушать?

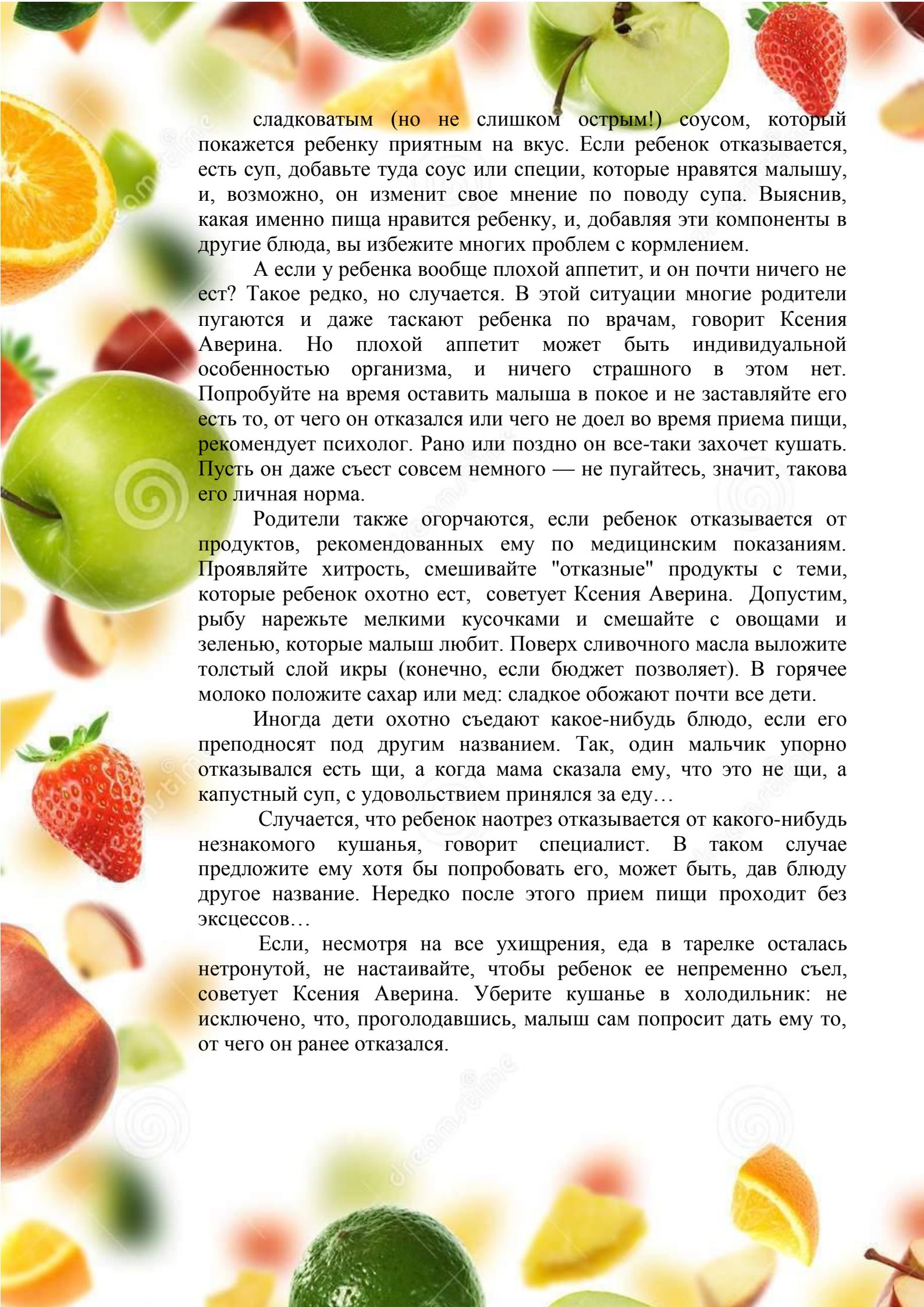
Каждое кормление ребенка превращается в проблему, а то и в пытку? Дитя уворачивается от ложки, выплевывает куски пищи и устраивает рев, если вы пытаетесь заставить его поесть насильно? Увы, это достаточно распространенная ситуация. И как же накормить капризулю? Рекомендации мамам таких детей дает семейный психолог Ксения Аверина.

Еще четверть века назад считалось, что детей нужно обязательно кормить насильно, если они отказываются от пищи, — говорит специалист. — В результате, чтобы заставить ребенка поесть, взрослые порой применяли жесткие воспитательные меры: "Если не съешь все, не выйдешь из-за стола!" Есть и методы помягче, когда детишек уговаривают, поднося ко рту ложку: "За папу, за маму!" или обещают, если малыш съест все, что мама положила ему на тарелку, поощрить его каким-то подарком, походом в кино, парк аттракционов и так далее.

По мнению Ксении Авериной, это неправильная тактика. Если принятие пищи связано с травмирующей психологической ситуацией, когда на ребенка кричат, угрожают, применяют физическое насилие, это может привести к стрессам или даже детскому неврозу. И неизвестно, как это может аукнуться в будущем, считает психолог. Если же ребенок привыкнет, что, съев нелюбимое блюдо, он получает какой-то бонус — например, ему дарят новую игрушку или разрешают посмотреть интересный мультфильм, то очень скоро еда превратится в предмет торга между ним и родителями.

Как полагает Ксения Аверина, сначала нужно разобраться в причинах, почему малыш не ест те или иные блюда. В дошкольном возрасте информация о том, что та или иная пища полезна, как правило, не воспринимается. Для детей существуют только понятия: "вкусно" и "невкусно". Многие дети вообще хотят есть только десерты — конфеты, мороженое и фрукты, а, скажем, поедание манной каши и котлет они воспринимают как отвратительную повинность...

Расспросите ребенка о том, почему пища кажется ему невкусной, советует Ксения Аверина. Возможно, если улучшить ее вкус, то ваше чадо станет ее есть с большим удовольствием? Так, каша может показаться ему безвкусной размазней. Но, добавив в нее кусочки фруктов и ягод или варенье, вы сделаете ее сладкой, и тогда ребенку захочется ее съесть. Мясо или котлеты можно полить



сладковатым (но не слишком острым!) соусом, который покажется ребенку приятным на вкус. Если ребенок отказывается, есть суп, добавьте туда соус или специи, которые нравятся малышу, и, возможно, он изменит свое мнение по поводу супа. Выяснив, какая именно пища нравится ребенку, и добавляя эти компоненты в другие блюда, вы избежите многих проблем с кормлением.

А если у ребенка вообще плохой аппетит, и он почти ничего не ест? Такое редко, но случается. В этой ситуации многие родители пугаются и даже таскают ребенка по врачам, говорит Ксения Аверина. Но плохой аппетит может быть индивидуальной особенностью организма, и ничего страшного в этом нет. Попробуйте на время оставить малыша в покое и не заставляйте его есть то, от чего он отказался или чего не доел во время приема пищи, рекомендует психолог. Рано или поздно он все-таки захочет кушать. Пусть он даже съест совсем немного — не пугайтесь, значит, такова его личная норма.

Родители также огорчаются, если ребенок отказывается от продуктов, рекомендованных ему по медицинским показаниям. Проявляйте хитрость, смешивайте "отказные" продукты с теми, которые ребенок охотно ест, советует Ксения Аверина. Допустим, рыбу нарежьте мелкими кусочками и смешайте с овощами и зеленью, которые малыш любит. Поверх сливочного масла выложите толстый слой икры (конечно, если бюджет позволяет). В горячее молоко положите сахар или мед: сладкое обожают почти все дети.

Иногда дети охотно съедают какое-нибудь блюдо, если его преподносят под другим названием. Так, один мальчик упорно отказывался есть щи, а когда мама сказала ему, что это не щи, а капустный суп, с удовольствием принялся за еду...

Случается, что ребенок наотрез отказывается от какого-нибудь незнакомого кушанья, говорит специалист. В таком случае предложите ему хотя бы попробовать его, может быть, дав блюду другое название. Нередко после этого прием пищи проходит без эксцессов...

Если, несмотря на все ухищрения, еда в тарелке осталась нетронутой, не настаивайте, чтобы ребенок ее непременно съел, советует Ксения Аверина. Уберите кушанье в холодильник: не исключено, что, проголодавшись, малыш сам попросит дать ему то, от чего он ранее отказался.