

«Если ребенок плохо ест»



Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он.

Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.

Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на него не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.

Во время еды вовлекайте ребенка в неторопливый разговор. Почаще что-нибудь готовьте вместе.

Ошибки многих родителей

1. Стереотип «сытость, упитанность – это здоровье».
2. Некоторые родители, подсознательно чувствуя, что не способны дать своему ребенку достаточно внимания, понимания, ласки, невольно пытаются компенсировать это усиленной заботой о его питании.
3. Властные, авторитарные родители воспринимают отказ от еды как одну из форм непослушания, нарушения дисциплины и порядка.
4. Взрослые, которые считают важным поступать «как положено», «как должно», находятся под гнетом стереотипа «ребенок должен питаться». Им кажется, что в противном случае они плохо выполняют свои родительские обязанности.
5. Тревожные родители все время переживают, что с их ребенком что-то не в порядке – он слишком худой, слишком слабый, слишком часто болеет, отстает в развитии и т.п. Стремясь как-то заглушить свою тревогу, они отчаянно пытаются создать иллюзию благополучия.

Начните с того, что обсудите с ним меню. Найдите, ЧТО ИМЕННО ему нравится, и сделайте это доминирующим блюдом. Постепенно, ему захочется расширить список «вкусных блюд». Продукты, которые ребенку не нравятся, наверняка, можно заменить на другие – надо только захотеть.

Упорядочите режим питания. Если ребенок не захотел есть в завтрак – не надо! Но до обеда – никаких перекусов. Не захотел обедать – ждем ужина.

Сделайте так, чтобы еда была удовольствием.

А еще чадолюбивым, тревожным родителям надо осознать, что их ребенок совершенно точно не умрет от голода, если они перестанут заставлять его есть. И, конечно, приняв такое решение, нельзя от него отступать. Не бойтесь, что ваш ребенок не будет есть. Молодой растущий организм все равно рано или поздно восстановит активный аппетит.