

СТОИТ ЛИ ДЕЛАТЬ ТРАГЕДИЮ ИЗ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ?



Очень часто родители, не имея достаточной выдержки и желания отнестись к своему ребенку с должным вниманием, для скорейшего решения проблемы с его кормлением прибегают к силовым методам воздействия или к запугиванию. Учтите, действуя угрозами и наказаниями, вы можете нанести своему ребенку огромный вред. Из такого малыша в будущем может получиться нерешительный, запуганный человек, постоянно сомневающийся в собственных силах, боящийся лишиться раз обратит на себя внимание.

Наверное, у каждого взрослого человека с детства остается антипатия к некоторым продуктам, возникшая без, казалось бы, видимых причин. Попробуйте вспомнить, почему вы, к примеру, так не любите манную кашу или рассольник. Не исключено, что вам на ум придет картинка, как бабушка или мама в порыве желания во что бы то ни стало накормить свое чадо запикивают вам очередную ложку с этим блюдом, что и явилось результатом вашей нелюбви к нему. Иногда мы даже не можем вспомнить, из-за чего нам не нравится вкус того или иного блюда. Возможно, этого не вспомнят и ваши дети, однако они до конца своих дней могут сохранить неприязнь к каше, которой их так усиленно кормили в детстве.

Давайте попробуем избежать подобных плачевных последствий родительского рвения. Если ребенок ничего не съел за обедом, это еще не трагедия. Возможно, малыш просто не успел проголодаться или перехватил что-то перед едой.

Не настаивайте на том, чтобы он непременно поел, отодвиньте от него тарелку. За ужином он обязательно все съест.

Многие ученые приходят к выводу, что не следует насильно кормить малыша, даже грудного. Так, если настало время обычного кормления, а ваш младенец и не думает просыпаться, не будите его. Подождите, когда он сам откроет глазки и потребует от вас своей порции. В противном случае малыш спросонья съест намного меньше, чем обычно. В результате он не сможет ни нормально выспаться, ни получить достаточного количества еды, поэтому будет капризничать, и весь день у вас уйдет на то, чтобы его успокоить.

Другими словами, вы должны как можно быстрее избавиться от чувства, что, если малыш не станет вовремя съедать все то, что лежит перед ним на тарелке, он обязательно погибнет от дистрофии. Этого не произойдет, поскольку ребенок не так беспомощен и хрупок, как мы думаем. Уж если он по-настоящему испытывает голод, он найдет возможность попросить у вас поесть. Так, к примеру, известные педагоги Никитины, у которых было семь детей, придерживались мнения, что ребенка ни в коем случае нельзя кормить насильно. Однажды один из ребят заболел. Он три дня ничего не ел, а родители не делали никаких попыток накормить его, только поили его водой. В результате детский организм смог преодолеть недуг. Ребенок же в первый раз принял немного пищи только на четвертый день болезни.

Как правило, на втором году жизни ребенок, который раньше съедал все, что лежало перед ним на тарелке, становится очень разборчивым. С одной стороны, это связано с тем, что ему требуется значительно больше времени, для того чтобы почувствовать себя голодным. С другой стороны, ребенок начинает ощущать себя личностью, самостоятельным человеком, у которого есть право на свои предпочтения и выбор. В этот период вкусы малыша могут меняться чуть ли не каждую неделю. Сегодня он с удовольствием поглощает какое-либо блюдо, а завтра вообще на него не смотрит.

Задача родителей в этой ситуации — сохранять полное спокойствие и выдержку. Конечно же, вас может раздражать тот факт, что вы специально готовили для малыша то или иное блюдо, затрачивая на него средства и время, а он вдруг не захотел его есть, тогда как раньше подобных проблем не возникало. Просто ваш малыш исследует этот мир и хочет ощутить различные вкусы, поэтому он отказывается от известной ему пищи и требует чего-то нового.

Конечно же, довольно сложно готовить сразу несколько блюд на одно кормление. Этого, в общем-то, и не требуется, однако если вы хотите, чтобы ребенок хорошо ел, то постарайтесь сделать его рацион как можно разнообразнее.

Многие дети, переходя на взрослую пищу, начинают вдруг отказываться от молока. Не заставляйте ребенка во что бы то ни стало пить дневную норму этого ценного продукта, если он того не хочет. Иначе вы только внушите ему отвращение к молоку на всю оставшуюся жизнь. Подождите несколько дней. Если ребенок все равно продолжает отказываться от молока, не настаивайте, а попробуйте заменить его чем-то равноценным. Малышу могут понравиться такие продукты, как кефир, сыр, творог. Со временем при вашем правильном поведении ребенок вновь попросит молока, и отвращения к этому напитку не возникнет. Это же касается и других продуктов.

Если ребенок активно отказывается от каких-то блюд, не заставляйте его есть, а возьмите, как говорится, тайм-аут. Через какое-то время малыш, скорее всего, вернется к старым предпочтениям.

Многие родители боятся в питании положиться исключительно на вкусы своего ребенка, считая, что тот недостаточно зрел, чтобы выбрать необходимую ему пищу. Это далеко не так. Как правило, дети и без помощи взрослых способны составить себе рацион, который удовлетворял бы все потребности растущего организма. Это в полной мере доказано известным педиатром Кларой Дэвис, которая решила выяснить, каким окажется рацион детей, если они в питании будут руководствоваться своими предпочтениями, если им будет предоставлен широкий выбор разнообразных блюд.

Для эксперимента она отобрала троих детей в возрасте от восьми до десяти месяцев, которые ничего не пробовали, кроме грудного молока, поэтому у них не было никаких пристрастий в еде. Во время кормления перед детьми выставлялись шесть-восемь тарелок с простой здоровой пищей: овощи, фрукты, каши, мясо, черный хлеб, молоко и т. д. Малышам оказывали помощь только тогда, когда было ясно, чего они хотят попробовать. Так, к примеру, когда ребенок пробовал рукой захватить что-то с тарелки, ему давали чайную ложечку этого блюда.

В результате эксперимента было выявлено несколько очень важных обстоятельств. Так, малыши, которым предоставили выбор различной пищи, отлично развивались. Иными словами, ни один из них не стал страдать от ожирения или дистрофии. Более того, рацион такого ребенка за

определенный период времени включил в себя все необходимые для растущего организма жиры, белки, углеводы и микроэлементы. Могло показаться, что малыш питается в соответствии с точными научными рекомендациями.

И последнее. Клара Дэвис столкнулась с тем обстоятельством, что предпочтения детей в пище постоянно менялись. Так, к примеру, малыш мог несколько дней жить исключительно на кашах, затем приступал к интенсивному употреблению мясных продуктов, потом переключался на овощи. Другими словами, ребенок интуитивно точно определял, каких веществ ему не хватало на данный момент, и активно поглощал пищу, в которой они содержались в больших количествах.

А потому, уважаемые родители, доверяйте своему малышу.

Если ваш ребенок в какой-то прием пищи отказался от каши, однако съел двойную, а то и тройную порцию овощного салата, не делайте из этого трагедии, значит, ему просто жизненно необходимы на данный момент вещества, которые содержатся именно в салате. Возможно, вам будет трудно смириться с этим обстоятельством, поскольку покажется, что малыш не наелся. Однако ради здоровья ребенка, причем как физического, так и психологического, придется несколько пересмотреть свои взгляды на питание.

Как известно, человек обладает интуитивными знаниями о том, что ему полезно. Именно поэтому внимательнее прислушивайтесь к своему ребенку.

При этом родителям очень важно знать, из чего складывается здоровая пища. Так, к примеру, если вы станете кормить своего малыша исключительно сладостями, руководствуясь его желаниями, которые еще в раннем детстве искажаются из-за частого предложения ему конфет, то едва ли это пойдет ему на пользу.

Ко мне на прием однажды пришла женщина, мать пятилетней девочки, которая жаловалась, что ее дочь практически не ест блюда, в которые не добавлен сахар. Прежде чем она съедала несколько ложек каши или супа, родителям приходилось выставлять на стол массу сладостей или заранее готовить блюда со сладким вкусом. Иногда доходило до того, что она требовала подсластить ей борщ. Малышка в семье была единственной и долгожданной, поэтому все ее прихоти выполнялись беспрекословно.

Маленькая тиранша всю использовала родительскую любовь, поэтому регулярно объедалась конфетами, шоколадками и печеньем. Конечно же, подобное обстоятельство не могло не сказаться на ее фигуре. До избыточного веса еще дело не дошло, однако девочка выглядела достаточно упитанной. Безусловно, прежде всего требовались серьезные изменения в поведении родителей. Я посоветовала матери немного строже относиться к своей дочери: если она отказывается есть без должного, по ее мнению, вознаграждения, не настаивать, а просто убрать тарелку до следующего кормления, исключив по возможности различные перекусы между приемами пищи. Кроме того, родителям следовало поработать с характером дочери, попытаться привить ей объективную самооценку. Но навсегда избавиться от капризов ребенка родители смогли только тогда, когда девочку на какое-то время пришлось оставить многодетной родственнице. Здесь никто не потакал ее желаниям, поэтому она довольно скоро привыкла строить нормальные взаимоотношения с окружающими. Поэтому, когда родители вернулись, они не узнали своего чада, забывшего о всех своих былых замашках.

Некоторые родители сталкиваются с такой проблемой, как игра за столом. Малыш, едва научившись действовать ложкой, вдруг начинает мало есть, большую часть времени посвящая игре с едой, с ложкой, чашкой и другими столовыми приборами. Так происходит прежде всего оттого, что он уже не настолько голоден, как в самом начале кормления.

Однажды ко мне обратилась мать двухлетнего малыша, которая жаловалась, что каждое кормление заканчивается тем, что ребенок убегает от нее, а она с тарелкой и ложкой ходит за ним, в подходящий момент скармливая ему очередную порцию пищи. В процессе беседы выяснилось, что сначала малыш ест самостоятельно, по мере насыщения он начинает играть лежащими на столе предметами, а затем вообще встает на стульчик или выбегает из-за стола. Я посоветовала матери прекращать кормить ребенка и вообще убирать пищу со стола, как только он начинает баловаться. Значит, в этот момент он частично или полностью утолил голод, поэтому не следует кормить его насильно.

Как только ребенок перестает обращать внимание на еду, стоящую перед ним, можно считать, что поел он достаточно. Несмотря на некоторое несогласие, с моими рекомендациями (мать считала, что малыш должен обязательно съесть всю порцию без остатка), родители мальчика все же стали убирать тарелку с пищей, как только он начинал играть за столом и вертеться. В результате ребенок довольно скоро понял, что при первых

признаках баловства еду отбирают, поэтому стал лучше есть. Кроме того, у мальчика появилась возможность самому устанавливать объем порции, необходимый ему для насыщения, поэтому к следующему кормлению он успевал проголодаться настолько, что у родителей все меньше и меньше возникало проблем с его аппетитом.

Если ваш малыш начинает капризничать, требуя тарелку с едой обратно, когда вы ее убираете со стола, дайте ему еще одну возможность поесть. Главное в этом случае — сохранять терпение и выдержку. Спокойно объясните ему, что пищей играть не следует, для этого существуют игрушки. Когда ребенок опять отвернется от тарелки, уберите оставшееся и постарайтесь переключить его внимание на что-то другое.

Приучайте ребенка к тому, что, как только он насыщается, еда тут же убирается до следующего приема пищи. Не следует докармливать его позже, поскольку так вы только перебиваете ему аппетит.

Если малыш сначала отказался от еды, а затем очень сильно проголодался, покормите его немного раньше установленного времени. Наверняка он с удовольствием съест все, что вы ему предложите. Если ребенок снова оставляет пищу на тарелке, значит, ему вполне достаточно уже съеденного. А вам следует пересмотреть детские порции. Возможно, вы накладываете ему слишком большое количество пищи для одного приема, и только из-за этого у вас возникают различные проблемы, связанные с питанием ребенка.

С раннего детства дайте ребенку возможность выбирать рацион питания и самостоятельно решать, какое количество еды ему необходимо. При этом старайтесь исключать продукты не только бесполезные, но даже вредные для растущего организма, особенно в больших количествах. Тогда ваш малыш без ошибок сам сможет правильно составить свой рацион и получать все необходимые для жизнедеятельности вещества.