

Консультация для родителей

Насилие едой,
или "Как не надо
кормить ребенка"



Подготовила:
педагог-психолог Ситникова Е.В.

НАСИЛИЕ ЕДОЙ или КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА.

Вы замечали, как кормление потомства происходит в природе? Птенцы просят есть – родители их кормят. Детеныши животных хотят есть – сосут молоко, либо просят есть и родители их кормят. Не знаю случаев, когда птицы или животные заставляли бы свое потомство принимать пищу или доедать до конца.

Так ли происходит у людей? Иногда так. А нередко иначе. Наверняка каждый из нас встречал картину (а то и сам был ее участником в какой-то из ролей), когда ребенок артачится, не ест, а то и выплевывает еду, а взрослый во что бы то ни стало стремится накормить его. И чтобы скормить ребенку содержимое тарелки, в ход идет и мягкое «За маму, за папу, за бабушку...», и жесткое «Пока все не съешь, из-за стола не выйдешь». (Варианты: «Не включу мультик», «Не дам конфету», «Не куплю игрушку»)

Естественный аппетит? Нет, не слышали...

Когда вы идете на разные манипуляции, чтобы скормить порцию чего-либо ребенку, подумайте о его будущем. Не совершаете ли вы ошибку?

Все эти примеры объединяет одно: употребление еды не по голоду и прекращение приема пищи не по сигналу наступления сытости. Постоянно уговаривая, принуждая ребенка съесть еще ложечку, через «не хочу», доест до конца, мы нарушаем естественный контакт с телом. Ребенок перестает чувствовать, голоден он или сыт. Во взрослом возрасте начинает ориентироваться не по внутренним сигналам организма (хочу есть), а по внешним факторам (пора пообедать).

Давайте рассмотрим *установки, способствующие пищевому насилию*, его причины:

- Отношение к ребенку как к неразумному, не понимающему существу, которое не знает, что для него хорошо, а что плохо. Родитель лучше знает, как правильно - что именно есть, сколько есть, как часто есть. Родитель много лет живет на свете, понимает, что тут как устроено, что к чему. Если мало (плохо, бесполезно) питаться, не будет сил (заболеешь, умрешь). «Что ты вообще в своем возрасте можешь понимать в жизни?»
- Плохо ест = не слушается. Покушается на родительский авторитет. «Что значит «не хочу»? Есть слово «надо»!». «Что ж нам, бегать за ребенком весь день с ложкой?! Нам что, заняться больше нечем? Поставили на стол – пусть ест! Ишь ты, цаца какая!». Нужно приложить усилия, чтоб ребенок ел, заставить его, как заставляли когда-то самого родителя. Ну а что? Главное, чтоб был накормлен. Цель поставлена – цель достигнута, цена не имеет значения. Главное чтобы родитель не свалился с пьедестала Всемогущего, Контролирующего, Главного. Того, кому нельзя перечить. А

если уж рискнул перечить – все равно не смог «выиграть». В проигрыше в итоге все, особенно детско-родительские отношения, но кого это волнует? :(

- Плохо ест = болен. Ведь и правда, когда ребенок болен, у него снижается аппетит. Но даже если он болен, следует идти за природой, за естественными процессами. Не хочет есть – значит почему-то организму сейчас важно не есть, не тратить силы на переваривание пищи, а бросить их на выздоровление, например. Более того. В норме организм - это саморегулирующаяся система, способная хорошо приспосабливаться к самым разным условиям. Одна из таких приспособительных реакций - снижение аппетита во время болезни, при сильном стрессе, при резкой смене обстановки, климата и т.п. Заставлять ребенка есть в такие моменты - значит наносить вред его здоровью, мешать организму приспособиться к трудной ситуации.
- Тревожность родителей. «Он слишком худой», «Она мало ест», «У нее плохой аппетит». Часто нежелание ребенка есть не имеет никакого отношения к болезни. Но у родителей срабатывает «плохо ест = болен», «слишком худой = надо исправить», срабатывает «ребенок не ест = я не справляюсь с ролью хорошей мамы». Родителям становится страшно, тревожно. А чтобы с тревогой справиться, нужны действия. Какие? Самые простые – накормить, например. Простые, но – неправильные. Хотя бы потому, что удовлетворяют они не потребность ребенка в еде (ее ребенок не выказал), а потребность родителя в «перестать тревожиться». Хорошо бы здесь разбираться с собой, а не кормить ребенка.
- Хорошо накормленный ребенок = ощущение «я хорошая мама», я справляюсь, у меня все под контролем, все идет, как надо, все как у всех (или - все лучше, чем у других, которые не справляются так хорошо, как я). Если ребенок не ест то, что я приготовила – это что же, я плохо готовлю? Значит, я плохая хозяйка/мама?? Не учитывается, что во взаимодействии есть не только мама и приготовленный ею условный суп. В них есть еще и ребенок. Отдельная личность, со своими предпочтениями, желаниями, настроениями. Со своими особенностями (в том числе пищеварения!), со своими идущими внутри процессами (в том числе психическими!). То, что ребенок отказался есть вашу еду, не означает, что вы готовите плохо. Может означать, но чаще всего не означает.

Но зато может означать что угодно из кучи вариантов:

- ребенок не голоден именно сейчас;
- ребенок голоден, но не очень любит именно это блюдо, причем кто бы его ни приготовил;
- у ребенка настроение такое, что «ничего не хочется» или «чего-то хочу, а чего – не знаю», одним словом – не до еды ему, пока в душе непойми как;

- ребенок «капризничает» (заболевает? устал? голоден, но перегулял, и теперь сам не понимает, что ему не так?);
- под «я это не буду и вот то тоже не буду!» и перебиранием, что же будет есть, может лежать потребность в контакте и близости, попытки напитаться маминым вниманием, удостовериться, что маме важнее он, ребенок, а не чтобы он съел что дают;
- и разное другое.

Последствия пищевого насилия для физиологии:

- испорченный обмен веществ
- спазм желудка и других органов пищеварения (физиологическая реакция сопротивления на прием пищи без желания)
- возникновение и развитие нарушений в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы
- сбой саморегулирующей системы организма.

Последствия пищевого насилия для психики:

- насилие над личностью
- возрастающее психологическое сопротивление ребенка (осознаваемое или подсознательное), не всегда открыто выражаемое (не все дети способны на открытый протест)
- стресс, сказывающийся как на физическом, так и на психическом здоровье
- изменения в поведении (упрямство, плаксивость, агрессивность)
- утрата доверительных отношений с родителями
- страхи
- неврозы
- снижение способности к волевому регулированию поведения
- если родители всегда решают за ребенка, когда ему нужно поесть, не считаясь с его собственным мнением, у ребенка плохо формируется способность осознавать и удовлетворять свои потребности. Даже став взрослым, он часто не может понять, чем хочет заниматься, чего ему не хватает для счастья.

Не всегда насилие выглядит как насилие. Иногда оно имеет вполне себе дружелюбный вид. Улыбающееся лицо, мягкий голос, уговаривающий (а не заставляющий!) тон... Но, знаете, насилие – оно и в этом случае насилие.