

Малоежки в детском саду консультация педагога-психолога

Причина: Нелюбимая еда

Каждому из нас нужен завтрак, обед и ужин для поддержания сил и здоровья. Наши дети в детском саду обеспечены пятиразовым питанием: первый завтрак, второй завтрак (фрукты или сок), обед, полдник и ужин. Казалось бы, родителям только и остается, что покормить дитя дома вторым ужином, и полноценное питание становится реальностью! Но все не так просто. Проблемы начинаются тогда, когда ребенок по каким-то своим внутренним причинам отказывается от садовой еды. Иногда настолько, что готов быть голодным целый день. Порой идет на компромисс, соглашаясь пожевать хлеба с компотом или съесть кусочек яблока. Впрочем, чаще дети просто плохо, медленно и неохотно едят, оставляя много на тарелках.

Мало кто задумывается, насколько питание может стать краеугольным камнем для желания или нежелания посещать детский сад. Ведь родители приводят ребенка именно к завтраку. Это тот самый режимный момент, с которого начинается день в детском саду. А если он связан с отрицательными эмоциями? Дальше – больше. Процесс принятия пищи занимает значительное время каждый день. А еще есть подготовка к нему: помыть руки, посидеть на стульчиках, пока нянечка расставляет еду, убрать за собой тарелку, снова помыть руки.

Вспомните, какое первое ощущение возникает, когда вы входите в детский сад? Даже в субботу, когда никого нет и кухня не работает, там все равно пахнет едой! А что говорить про будние дни? Этот запах встречает ребенка, сопровождает в течение дня и провожает его вечером. Хорошо, если ребенку нравится еда. А если нет? Весь день может превратиться почти в пытку.

Воспитатели, как правило, не могут принять ситуацию, когда ребенок не желает даже попробовать блюдо. Они боятся голодных обмороков и реакции родителей. Поэтому стараются накормить всеми возможными способами. И признаюсь, часто их методы связаны со значительной невротизацией ребенка и закреплением проблемы. Окрики, сравнения с другими детьми, упоминания о том, что он не вырастет или заболит, угрозы – и так каждый день по несколько раз. В остальном же воспитатель может вполне быть доволен ребенком, но как дело доходит до еды...

Почему он не хочет есть?

Почему же некоторые дети отказываются от еды в саду с упорством, достойным иного применения? По моим наблюдениям, в каждой группе есть 1–2 ребенка, о которых говорят: “Он очень плохо ест”. Это значит – очень избирательно: с трудом пробует новые блюда и никогда не ест то, что ему однажды не понравилось.

Как правило, эти дети и дома крайне капризны в еде, и родители мучаются с ними, так как их трудно накормить, просто приготовив что-то для семьи. Они постоянно требуют пищи, которая для них приемлема. В детском саду, как вы понимаете, это сделать невозможно. Они словно руководствуются принципом:

лучше быть голодным, чем есть что попало. Для них, к сожалению, еда в саду – это “что попало”. Основу питания в детском учреждении составляют каши, супы, разного рода запеканки, тушеные овощи и котлеты. Сейчас, конечно, рацион меняется в сторону большего разнообразия. Меняется и форма: стали появляться на столах так милые детскому сердцу йогурты и сладости – зефир и мармелад, печенье и вафли. И это один из шагов, чтобы привлечь ребят к еде. Тем не менее супы и каши тут как тут. Чем же они так неуютны детям?

Каждый ребенок индивидуален, с этим никто не спорит. Индивидуальность проявляется в том числе и в степени ощущений. Для кого-то неприятны очень громкие звуки (и он реагирует на повышенный тон воспитателя, пугаясь, даже если обращались не к нему). Кого-то раздражает яркий свет. Кого-то – колючая или некомфортная одежда. А кто-то особенно тонко чувствует запахи и вкус пищи. Каша варится на молоке, а молоко, особенно в больших кастрюлях, нередко подгорает. И это создает резкий неприятный запах и привкус.

И если один ребенок, не обладающий повышенной чувствительностью, вполне спокойно будет есть подгоревшую кашу, то другому достаточно одного раза, чтобы потом не захотеть пробовать даже нормальную. С супом тоже не все так просто. Многие дошкольники не переносят “мешанины”, хотя по отдельности готовы съесть все эти продукты. Блюдо для них должно быть понятным. Если же там много чего намешано, ребенок с тонкими вкусовыми ощущениями может отказаться его есть. Взрослым только кажется, что он отказывается есть из-за упрямства. На самом деле, чтобы включился нормальный физиологический процесс переваривания пищи, нужно немало. Во-первых, чтобы нравился запах (обонятельная система). Во-вторых, чтобы блюдо выглядело аппетитным (зрительное восприятие). Уже в этот момент начинается выработка слюны и желудочного сока.

Что же делать с малоежкой

Многое, конечно, зависит от воспитателей. Именно с ними разговариваем мы, психологи, чтобы повысить их психологическую грамотность. Ее основы заключаются в простых принципах: не заставлять, не пугать, не сравнивать, не наказывать бесконечным сидением над тарелкой, а лишь доброжелательно предлагать и стараться вызвать к еде интерес и положительные эмоции. Не получается – оставить все, как есть. Не ест сейчас, значит, поест потом дома. Что же могут сделать родители?

Рекомендации для ситуации, когда проблема только-только проявилась

1. Пока ребенок адаптируется к детскому саду, не нужно утром кормить его дома. Логика проста: голодный малыш более настроен попробовать еду в детском саду, чем плотно накормленный. К тому же завтрак сразу станет важной частью его дня в новом месте. В первые дни можно давать ему дома кусочек яблочка или хлеба с чаем. Даже если он в садике не поест, вы его все равно скоро заберете. Но к моменту, когда ребенок находится в саду хотя бы до обеда, домашние завтраки стоит отменить.

2. Лучше подготовиться заранее. При подготовке ребенка к детскому саду нужно знакомить его с едой, которую там будут давать. Не так уж редко встречаются дети, которые кашу раньше не видели, так как дома завтракают исключительно бутербродами. Так вот, хорошо, если каши и супы хотя бы периодически будут появляться в рационе вашей семьи. Ребенок, увидев в саду знакомое блюдо, попробует его гораздо охотнее. Не поздно начать это делать, если вы уже столкнулись с проблемой: начинайте готовить дома то, что он не решается попробовать в саду. Возможно, процесс пойдет!

3. Не делайте из еды культа. Иначе говоря, не делайте тему питания напряженной. Не спрашивайте постоянно, что он ел или почему не ел снова. Это может лишь закрепить проблему, ведь ребенок чувствует вашу тревогу. Получается связь: “тревога – тема еды – ощущение опасности – нежелание есть”.

4. Не ругайте ребенка! Приходилось общаться с родителями, которые старались решить проблему силовыми методами. Ругали ребенка и наказывали, например, не разрешая дома есть то, что он любит. Грозил тем, что он не вырастет или заболеет. Сравнивали с другими детьми, которые “так не расстраивают свою маму, а хорошо кушают”. Некоторые и до рукоприкладства доходили! Все эти методы недопустимы. Но главное, они совершенно неэффективны. Даже если ребенок начинает есть, будучи запуганным, ему это на пользу не пойдет. Ни физически, ни психологически.

Если ребенок продолжительно отказывается от еды в саду (например, в течение нескольких недель) и прогресса не наблюдается, то в силу вступают иные рекомендации:

1. Перестройте режим питания и нахождения ребенка в детском саду. Обязательно кормите его с утра, чтобы он не был голоден хотя бы первую часть дня. Если возможно, договоритесь о том, чтобы приносить ему обед в термосе (в государственных садах на это идут редко, а в частных – без проблем). Без полдника можно как-то обойтись, особенно если вы забираете его не слишком поздно. Дома кормите его полноценно.

2. Обязательно посетите гастроэнтеролога. В случаях с “плохим аппетитом” нередко выявляются особенности функционирования желудочно-кишечного тракта. Для этого сдаются анализы, проводится УЗИ и другие исследования. Затем врач даст вам рекомендации и назначит курс препаратов, которые смогут улучшить аппетит.

3. Обязательно поговорите с воспитателями! Они часто стараются накормить ребенка любой ценой, боясь претензий родителей. Так вот, они должны знать о том, что претензий по этому поводу у вас не будет! Напротив, настраивайте их на спокойное восприятие ситуации и настоятельно просите не трогать ребенка, если он не ест. Самая главная задача, чтобы воспитатели не внесли свою лепту в невротизацию ребенка, которому и так несладко.

Очень важно, чтобы у ребенка были позитивные стимулы, которые помогут смириться с некоторыми неприятными моментами. Например, дружба, интересные игры или любимые занятия. Найдите их вместе с ним, и все трудности будет преодолеть гораздо легче!