

detkityumen.ru

Как сформировать пищевое поведение у ребенка и подружиться с шоколадками?

Отвечает психолог

Отношения с едой, как и между людьми, проходят примерно те же стадии сближения: знакомство, влечение, привязанность, физический контакт, любовь, разочарование и, наконец, союз. Строить отношения с пищей мы начинаем задолго до того, как задумываемся о семейном союзе. Однако питание является важной основой нашего психологического здоровья.

Большую часть пищевого поведения нам закладывают родители. Давайте разберемся, как это сделать грамотно для детей раннего возраста.

Начнем с самой грубой ошибки — кормления ребенка за просмотром мультфильма. Как объяснила ведущий психолог тюменского регионального центра "Семья" Александра Ставрова, этот ритуал растормаживает ребенка и не дает ему почувствовать насыщение. Маме важно выработать стратегию кормления, говорить малышу о пользе еды, о важности пережевывания пищи, следить за тем, чтобы посуда для кормления была безопасной и удобной. Ведь не все детки будут готовы заменить мамино молочко и вкусную смесь из бутылочки на кислое яблоко или склизкую кашу. Чувствительные дети начнут протестовать и показывать свое недовольство. Поэтому родителям стоит вовлекать малыша в процесс, чтобы он учился распознавать вкусы.

Важным моментом для формирования правильного питания является регулярность приема пищи. Она должна приводить к хорошему аппетиту у ребенка через определенные промежутки времени для того, чтобы появилось чувство голода. Питание дошкольника должно быть разнообразным и включать в себя все основные виды продуктов: мясо, рыба, молочные продукты, фрукты и овощи, каши и хлеб. Можно следить за реакцией малыша и вводить новые продукты, но если ребенок этому сопротивляется или ему нельзя молочные продукты, тогда в кашу можно добавлять яйцо, чтобы повысить калорийность.

При правильном наборе веса и питании развиваться будет не только тело, но и нервная система (ЦНС), которая является важной частью нашего организма. А здоровая ЦНС — это стабильная психика. Когда в желудке пищеварительные процессы работают без сбоев, то у малыша в норме формируется когнитивное развитие — обучение. Далее мы подробно расскажем о том, как знакомить малыша с едой для их крепкого и здорового союза. Отвечает психолог.

Какие особенности введения прикорма от 0 до 2-х лет с точки зрения психологии?

— Очень важно, чтобы прием пищи для малыша был подкреплен положительными эмоциями от мамы и папы. Детки до 6 лет в среднем за год подрастают на 7–8 сантиметров и прибавляют в весе на 2 килограмма. Именно в возрасте до 2-х лет закладываются основы отношения к окружающим людям, когда дети понимают эмоции, и если мама во время кормления нахмурилась, то ребенок может считать злость и воспроизвести ее в ответ через подражание, поскольку данная деятельность является одной из ведущих в этот момент до 3-х лет.

Малыш может отказаться от пищи из-за эмоций матери или, напротив, все сметать, не почувствовав даже вкуса. Поэтому к кормлению стоит подготовиться, успокоиться и не выражать негативных эмоций в этот момент.

Если кормление не сопровождается позитивными эмоциями, мама постоянно не в духе, когда кормит малыша, встревожена, то потом это может отозваться в подростковом возрасте. Важно следить за тем, чтобы не повторялись продукты и блюда, также необходимо сохранять тактильное сопровождение в приеме пищи — это, например, мягкое протирание лица ребенка салфеткой.

Резкое отлучение от груди или соски у ребенка могут развить негативные эмоции, словесные агрессии, ком в горле, в старшем возрасте он может начать курить — все это последствия нарушений в оральной зоне. Поэтому к прикорму надо подходить последовательно и соблюдать режим. Если не соблюдена регулярность приема питания, то такие интервалы голода затем скажутся на ребенке, в будущем мы можем получить перекусы: булимию или анорексию. Если интервалы пищи соблюдены, то он это запомнит и будет их придерживаться.

Как влияет вкус пищи на восприятие и чувства малыша?

— Обоняние и вкус для малышей — это очень важно. Кислое может приводить к отвращению. Ребенок может морщиться, так он показывает эмоцию недовольства. Если жидкость сладкая, то ребенок учится переживать удовольствие — улыбается или теревит как-то пальчиками. Удовольствие и раздражение младенцы учатся демонстрировать и на неприятные запахи.

Поэтому если в первые часы своей жизни новорожденному дать попробовать водичку вместо молока, он уже получит свою первую эмоцию на еду и чувство. Учеными точно доказано, что младенцы распознают запах грудного молока с 6-дневного возраста — это все влияет на формирование не только вкуса, но и восприятия.

Грудное вскармливание против искусственного: это влияет на развитие психики ребенка?

— Тут важно понимать психологию грудного вскармливания. Самое главное, что оно дает для состояния ребенка — это ощущение безопасности. И его может не хватать даже на грудном вскармливании. Когда, например, дети подменяют грудь и сосут палец, то тогда ребенка можно допаивать из бутылочки, предлагать пустышку, но важнее сохранять чувство безопасности, что мама и папа рядом.

Поэтому если вы кормите малыша смесями, то делать это лучше в первые месяцы жизни на руках, поближе к себе. Ребенок должен чувствовать ваше тепло, и тогда никаких проблем для психики у малыша не будет. Отец также может докармливать сына или дочку на руках. А вот если этого не соблюдать, тогда малыш может испытывать неудобства, тревожиться и брать палец в рот.

— К 2,5 годам ребенок имеет уже 20 молочных зубов, которые способны пережевывать твердую пищу. С точки зрения физиологии пора включать в питание цельные яблоки или морковь, но для психики надо учитывать, что есть дети с ослабленной сенсорной интеграцией, они чувствительнее остальных и поэтому предпочитают яблочное пюре. С такой задачей хорошо помогают справляться психологи, например, мы можем поиграть в лабораторию еды.

Для этого надо кусочек яблока завернуть в фантик или другую бумагу (пергамент) и предложить малышу открыть этот сюрприз. Такая манипуляция с едой зародит в малыше большую мотивацию на эксперимент, чтобы он заинтересовался, что внутри — ему захочется попробовать этот "сюрприз".

Здесь важно, чтобы он добровольно взял его в рот, возможно, дошел до заключительной части — проглатывания. Может быть, последний этап случится не сразу, но через игру к нему придете быстрее, чем будете насильно заталкивать в рот еду, которую он опасается брать.

Можно использовать ниблер — это приспособление позволяет исследовать еду ртом, оно похоже на пустышку, а кусочки грубой еды скрыты в сеточке.

У очень чувствительных ребятишек могут быть сенсорные нарушения, когда ребенок не воспринимает текстуру еды, тогда нам нужны схожие по текстуре продукты, чтобы он не боялся пробовать самостоятельно. Обязательно надо формировать привычки: усаживать за стол, ножки ставить на пол или на подножку стульчика для кормления, тем самым вы создаете такую психологическую среду, когда ребенок включается в игру исследователя, а взрослый "разворачивает" еду. Что это значит? Мы можем понюхать еду, обсудить запах, вместе изучить, легкий этот продукт или тяжелый, и предлагаем его малышу — прожевать, а потом предложить проглотить.

В 2 года просит кушать ночью. Это нормально?

— Здесь мы помним, что в этом возрасте у нас организм еще в активной фазе роста, и мы можем заменить кормление водичкой, например. Если ребенок не может уснуть без еды, надо сначала выяснить, хватает ли ему пищи днем. Помните: привычка формируется 21 день, отказ от пищи ночью произойдет не сразу.

Что значит окружать еду положительными эмоциями?

— Давайте представим, что вы вводите первый прикорм, а каша не нравится малышу. Тогда можно добавить при ребенке сладкое варенье, сопроводив это словами: "Ах, какая получается вкуснятина", или показать, как вы вливаете туда привычное белое молочко. И когда ребенок будет пробовать из-за сказанных вами слов, действий, изменившейся структуры и цвета, восприятие еды изменится и положительные эмоции повлияют на ощущение пищи.

Когда давать в руки ложку? Пробовали, но все валится со стола

— Надо начать с того, что нам нужно подготовить руку, которая будет способна физически удержать ложку. Методом проб родитель сможет увидеть, насколько уверенно малыш удерживает этот столовый предмет в руках. Когда мышцы дозрели, надо проверить, насколько мы натренировали движения, чтобы зачерпнуть кашу и донести до рта.

Территорию лучше заранее подготовить, чтобы не тревожиться. Конечно, если продукт не понравится, он может полететь через всю кухню вместе с ложкой. Игру в самолетики никто не отменял, даже когда малыш сам пробует есть — предложите ему и напомните, как вы это делали, пусть он попробует запустить самостоятельно самолетик себе в рот.

Учитывать нужно и то, что недоношенные малыши, которые долгое время были на зонде, дойдут до жесткой еды несколько позже, но особенности готовности надо учитывать для каждого ребенка. Пользоваться современными вещами, такими как ложка для левшей, например, брать красочные интересные ложки.

Плохой аппетит крохи и избирательность в еде часто вызывают тревогу у многих мам. Правда надо тревожиться?

— Если ребенок у нас не прибавляет в весе, то надо разбираться, искать причину. Когда прибавка идет в норме, то можно предположить, что у вас растет привереда или малоежка. Мамам, у которых дети на грудном вскармливании, надо потихоньку уходить от ночных кормлений, чтобы малыш проголодался. Нужно помнить, что каждая семья имеет и свои традиции по принятию пищи.

Например, в одной будут ярко проявлять эмоции, когда Машенька впервые попробует кашку или возьмет ложку, и девочке захочется исследовать мир пищи более активно, но есть те семьи, где не принято за столом ахать и охать, и тогда может более ярко проявляться нежелание крохи пробовать что-то новое.

Самое частое расстройство пищевого поведения у детей — это заедание. Еда может в какой-то момент компенсировать многое, если, например, мама научила подобному уходу от трудностей. Например, ребенок столкнулся с историей, когда у него что-то не получилась, а мать отвела его в кафе-мороженое, вместо того чтобы обсудить проблему и разобраться в ней.

Или чтобы малыш не капризничал, купила чупа-чупс либо сказала: "Успокойся, хочешь конфетку?" Если такое формирование отношений с едой станет регулярным, то ребенок унесет подобное поведение далеко во взрослую жизнь.

Да, в какой-то момент родитель может не заметить, что сделал что-то не так. Но есть хорошие новости: психика детей очень гибкая, у них имеются не только привычки, но и процессы забывания. Невозможно что-то взять и выключить, но можно дать выбор и направить к правильному, который обеспечит ребенка здоровыми отношениями с едой. Как это сделать, можно узнать в кабинете психолога.

В тюменском региональном центре "Семья" психологи принимают по предварительной записи.

Запись по телефону: [8 \(3452\) 20-14-47](tel:83452201447)

<https://dzen.ru/>

Фотограф: Karolina Grabowska

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category141/5591/