

Консультация для педагогов

«Как научить ребенка есть в детском саду»

«Не буду, не хочу, не нравится!» – говорят сквозь слезы дети, когда речь заходит о приеме пищи в детском саду. Слишком часто воспитателям приходится сталкиваться с нежеланием малышей вкушать блюда, приготовленные опытными поварами-профессионалами. И причина этого вовсе не в поварах. Причину, пожалуй, надо искать в семье ребенка.

Чаще всего ситуация оказывается до банального проста – дело в том, что домашняя еда очень отличается от пищи, которой кормят детей в детских садах. Малышам бывает трудно перейти от бабушкиных отбивных из куриной грудки на рыбные котлеты и гарнир из отварной моркови, и поэтому они отказываются кушать.

Некоторые дети только в детском саду узнают вкус пшенной и геркулесовой каши, фасолевого и горохового супа. Дома такие блюда просто не готовят. У некоторых детей появляется даже рвотный рефлекс на какое-то блюдо. Можно даже составить статистику, какую еду дети едят в саду, а какая практически у всех остается нетронутой.

В этом случае стоит провести беседу с родителями, если они заинтересованы, чтобы ребенок хоть что-нибудь съедал, они прислушаются.

Родителям можно посоветовать включать в меню следует только те блюда, которые дети употребляют в детском саду, ибо в большинстве случаев домашняя пища сильно отличается от детсадовской. Если в свое время ребенок будет употреблять в пищу борщ, запеканку и кисель дома, то, вероятней всего, он будет есть это с удовольствием в детском саду. Также важным является сам способ приготовления пищи. В детских садах еда не содержит большого количество приправ, жиров и различных специй. Следовательно, родителям следует готовить такую пищу, тем более что изобилие приправ и специй не самым лучшим образом влияет на пищеварительную систему.

Есть еще несколько причин, по которым ребенок не ест в детском саду.

Это может быть скрытый протест против воспитателя (который не нравится, против сверстников (с которыми ребенок не может найти общий язык) и даже против родителей (которые заставляют идти ребенка в детский сад). Причиной может быть элементарное упрямство. Чем больше уговариваешь ребенка, тем обратнее результат, стоит только не обратить внимание, как он сам начинает есть.

Одной из причин может быть подражание, когда по каким-либо причинам одному из детей позволено не садиться за стол.

Очень часто родители при ребенке говорят, чтобы ребенка не заставляли есть, что ребенком понимается как одобрение его плохого аппетита.

Бывает, что малыш отказывается есть из-за неаппетитного вида блюда, например, гороховой каши, заляпанной скатерти.

Примеры сервировки стола и оформления блюд.

Ни в коем случае нельзя фиксировать внимание детей на недостаточности их аппетита, говорить об этом в их присутствии. Не следует упрашивать, задабривать и уговаривать есть. Надо воздействовать на эмоции детей, пользуясь поощрением, внушением, примером сверстников, игровыми приемами.

Но в желании воспитателя и родителей накормить ребенка очень важно не навредить ребенку, не перейти тонкую грань, когда забота превращается в насилие.

Стоит ли насильно заставлять ребенка есть?

Родители стремятся скормить ребенку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого "За маму, за папу, за бабушку." до жесткого "Пока все не съешь, из-за стола не выйдешь". И если ненавистная каша и котлета все-таки съедены, мама с папой считают, что цель достигнута и все в порядке. А потом.

- Родители шестилетнего Андрюши пришли на консультацию в полном смятении, - рассказывает детский психолог, кандидат психологических наук

Елена Анатольевна Смирнова. - Их сын недавно убежал из дома. Его быстро нашли и вернули, но мальчик огрызался, плакал и грозился сбежать снова.

Потрясенные родители ничего не могли понять. Они клялись и божились, что любят своего ребенка больше всего на свете, что были с ним добры, никогда не поднимали на него руки. Но в ходе подробной беседы всплыла одна проблема: с малолетства у Андрюши был плохой аппетит, и его заставляли есть.

Так отношения в семье оказались всерьез испорченными. Причем горький опыт ничему не научил этих с виду разумных и благополучных родителей. Через несколько лет они снова пришли на консультацию со своим вторым ребенком. Протестуя против родительского давления, семилетняя девочка совершенно перестала подчиняться, скрывала школьные оценки. Все это тоже оказалось результатом многолетней "войны за столом".

Конечно, не все дети способны на открытый протест. Тихая послушная девочка, которую тоже постоянно заставляли есть, не убегала из дома сама, но это делали все персонажи ее игр. Потом она придумала сказочную страну, где бездомные дети-игрушки обретали новый дом и жили в нем совсем без взрослых.

Эту девочку заставляли есть не только дома, но и в детском саду, а потом в школе. Когда весь их первый класс на большой перемене строем шел в столовую завтракать, малышка начинала стучать зубами - от страха перед очередной "пыткой едой". Окружающим казалось, что девочка просто замерзла, а она стыдилась кому-нибудь рассказать о том, что с ней происходит на самом деле.

Такое состояние врачи и психологи уже классифицируют как невроз. Нередко у детей, которых кормят насильно, наблюдаются и другие изменения поведения - они становятся не в меру упрямыми, агрессивными или плаксивыми.

Увы! Даже если явных тревожных симптомов незаметно, насилие не может пройти бесследно для психики ребенка и его взаимоотношений с родителями. Став старше, ребенок, скорее всего, простит маме и папе их

чрезмерное рвение в вопросах питания. Но на подсознательном уровне он все равно будет помнить, что эти люди способны совершить насилие, не считаясь с его потребностями и чувствами. И по-настоящему близкие, доверительные отношения в такой семье построить будет очень тяжело.

Пользы для здоровья от кормления через силу тоже никакой. Исследования показали, что дети, которых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах.

Вообще-то человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая способна 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.

В любом случае воспитатели в этом вопросе должны индивидуально подходить к каждому ребенку, совместно с родителями выявляя причину плохого аппетита, нежелания есть.

Примеры игровых вариантов.

«Королева Стола и король». Корона надевается ребенку, который лучше всех поел.

«Почетный стол» на этом столе должна быть более нарядная скатерть, красивая посуда.

Медаль «За самую чистую тарелку»

Игра «Ресторан»

Чтение книги. Ребенок заслушивается и забывает, что не хотел кашу. Доказано, что за просмотром мультфильмов ребенок съедает больше, ест, что дадут.

Можно договориться с малышом о простом правиле: «Если не хочется есть, съедаешь столько ложечек, сколько тебе лет».