

Малоежка или капризный? Боится или просто не любит? Протестует или никогда не был голодным. Попробуем разобраться, какие проблемы могут лишить ребенка аппетита?

ПРИЧИНА 1

Классический малоежка.

Он худенький, весь в родителей. И много еды ему просто не требуется.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Следить за весом, посоветоваться с педиатром и стараться в то небольшое количество еды «вкладывать» все необходимые витамины

ПРИЧИНА 2

Протест.

Самая распространенная причина. Даже взрослые люди выражают свой протест голодовкой. Подтекст простой – я умру, если вы не сделаете то, что я хочу. У детей шантаж похожий – обратите на меня внимание! Но вот причины для протеста уже могут быть разные:

- Ребенок привлекает внимание. Возможно, в семье непростая обстановка – мама с папой ругаются, или развод, или родители всегда на работе и слишком мало времени посвящают ребенку. «Я перестану есть, и они меня заметят».

- Ребенка в семье обожают и балуют. Он капризный, эгоистичный и привык, что может вести себя как угодно плохо, все равно его простят.

- В семье с наследником обращаются слишком строго или даже жестоко. Ему все запрещают, за все ругают. Как ребенок может наказать родителей? Своими способами – не спать, «ходить» в штаны или не есть.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не пугаться, не умолять, не выполнять все, что просит, не угрожать, а разбираться, почему ребенок протестует? Что не так?

ПРИЧИНА 3

Ребенку не комфортно за столом

Может быть, его заставляют есть ножом и вилкой или все время

ругают за то, что некрасиво или неаккуратно ест. Может быть, за столом мама с папой обычно начинают выяснять отношения.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Следить за собой и отложить все ссоры. И не ругайте маленького, если обольется или испачкается – лучше заранее наденьте на едока фартук, прикройте колени салфеткой – пусть наслаждается вкусом еды, не беспокоясь пока о правилах этикета.

ПРИЧИНА 4

Привык есть с развлекалочками

Пока чадо ковыряет макароны в тарелке, за столом разыгрываются драмы и комедии в исполнении мамы-папы, бабушки и дедушки. Песни, пляски, кукольный театр, на доске рисуют котлеты и зачеркивают с каждым откусанным кусочком. Ребенок привыкает, что его развлекают, и просто есть ему уже неинтересно. **ЧТО ДЕЛАТЬ:** Не отвлекать от еды и самим не есть у телевизора. Врачи уверены, что важно не отвлекаться от еды, чтобы она правильно переваривалась, а вы получили всю необходимую энергию.

ПРИЧИНА 5

Страх

Как правило, это невротические реакции, вызванные какими-то событиями, испугавшими ребенка во время еды. Например, рыбка косточка застряла в горле или малыша стошнило, когда он что-то ел, и т.п. Ребенок может не помнить, что именно его напугало, но «осадок» остался.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не заставлять, не позорить, не ругать.

Разбираться, искать причину. А потом, желательно вместе с психоневрологом избавляться от страха.

ПРИЧИНА 6

Не вкусно

Таких детей называют капризными, но, возможно, они едят только привычную пищу – макароны и сосиски или картошку и курицу... Приезжая в отель или в гости к кому-то, малыш не находит своей еды и может отказываться от любой другой.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Постарайтесь с самого детства регулярно знакомить малыша с новыми продуктами. на. Очень часто дети

соглашаются попробовать новое незнакомое блюдо в гостях, когда все остальные с аппетитом это едят.

ПРИЧИНА 7

Не ест, чтобы угодить маме

Бывает и такое. Например, маме пора выходить на работу, но ей не хочется, и она говорит так: «Я не могу отдать Петю в детский сад, он же НИЧЕГО НЕ ЕСТ, придется с ним дома сидеть». И Петя мотает на ус и не ест, как мама «запрограммировала». Или другой вариант – мама хочет всем показать, что ее ребенок особенный.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Родителям разбираться со своими собственными страхами и комплексами.

ПРИЧИНА 8

В семье культ еды

Приемам пищи у вас в доме придают слишком большое значение. Мама готовит ужин, и это событие. Ребенок не поел? Катастрофа! Поел? Счастье! Малыш быстро понимает, что, раз еда – это так важно, он может управлять родителями с помощью поел-не поел.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не обращать так много внимания на то, сыт ребенок или нет, не превращать обеды-ужины в события.

Перекусывать в дороге, иногда пропускать приемы пищи, как все нормальные люди.

ПРИЧИНА 9

Никогда не был голодным

Ребенок не понимает, что пища может приносить радость, он никогда не был голодным, не ждал обеда, не мечтал о супчике, потому что родители постоянно впихивают в него еду, не успеет он проголодаться.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Попробуйте не кормить ребенка. Принимайте его отказы от еды. Дождитесь, когда он сам попросит есть. Или создайте неожиданную ситуацию – пустой холодильник, на ужин приготовить нечего. Есть только, например, картошка. Ребенок захочет есть и научится ценить самые простые блюда.

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №5»



**ЧТО ДЕЛАТЬ
РЕБЕНКУ
ПЛОХО ЕСТЬ**

Педагог- психолог Т.А.Новоселова

г.Краснодар