

## *Проблемная ситуация в детском саду: ребёнок отказывается от еды... что делать?*

Я давно работаю с детьми и часто в своей практике сталкивалась с проблемой отказа детей от той или иной пищи, предлагаемой им в государственных учреждениях. В связи с этим возникает вопрос, что делать в такой ситуации? Мнения по данному вопросу не однозначны. Бывает, что воспитатели воспринимают отказ ребенка от еды как одну из форм непослушания, нарушения дисциплины и порядка. Некоторые мои коллеги придерживаются позиции — любыми способами накормить ребенка, заставить его есть «через силу», не пренебрегая таким, как кормление «с ложечки». Что является причиной такого подхода к проблеме? Возможно, все это делается из – за боязни, что отказ от еды может ухудшить состояния здоровья детей. Может по причине того, чтобы порадовать родителей детей, считая, что главным показателем благополучия в детском саду является хороший аппетит ребенка. Еще одной из причин может быть требования администрации учреждения и медицинских работников, чтобы проблеме под названием «Накормить любым способом!» со стороны воспитателей уделялось много внимания, в противном случае они плохо выполняют свои должностные обязанности. Но, к сожалению, эта проблема может явиться причиной еще одной, на мой взгляд, более важной – это нежелание ребенка идти в детский сад. Именно поэтому я решила написать статью, посвятив ее этой немаловажной проблеме, разобраться в ней более подробно и попытаться выяснить, что нужно делать воспитателям, чтобы справиться с подобными ситуациями.

Сначала попробуем разобраться в причинах отказа здорового ребенка от еды.

Первая причина часто обусловлена психологическими особенностями ребенка и принципами воспитания в семье. Например, неправильное поведение родителей во время кормления ребенка может нести за собой негативное отношение к принятию пищи (торопят его, критикуют, упрекают в неаккуратности, заставляют есть и так далее). Второй причиной является то, что атмосфера и меню в детском саду очень отличается от того, что ребенку предлагается дома. Третья причина в том, что потребность в пище у каждого ребенка индивидуальна. На аппетит влияет интенсивность роста, которая зависит от генетических особенностей. Четвертая причина плохого аппетита – сезонная. Зимой дети растут медленнее, потому и едят меньше. Пятой причиной может быть уровень энергозатрат ребенка. Если он медлителен, спокоен, не активен, энергии тратит мало, то и ест он, соответственно, меньше, чем подвижный и активный ребенок. Шестая причина в склонностях и привычках ребенка, с которыми он пошел в детский сад, из-за чего он чувствует себя некомфортно в обстановке, где по его вкусу и желанию никто готовить еду не будет и он должен есть то, что и все.

Необходимо помнить, что человеческий организм – это саморегулирующаяся система, способная приспосабливаться к разным условиям. Например, снижается аппетит при болезни, при стрессе, при смене обстановки, климата и так далее. И, заставляя ребенка есть, мы мешаем организму приспосабливаться, нанося тем самым вред его здоровью. Когда ребенок не готов к принятию пищи, в организме не выделяется желудочный сок, который необходим для

правильного переваривания, и если еда попадает в желудок против его желания, то она будет плохо усвоена, что может привести к нарушению и болезням желудочно – кишечного тракта.

Задаваясь вопросом, о том, как заставить ребенка есть, многие ошибочно применяют насилиственное кормление, принося тем самым вред психическому здоровью маленького человека. Если процесс утоления голода проходит естественным путем, то, испытывая от него удовольствие, он успешно отражается на психике ребенка и переносится на другие области его жизни. Если же ребенок принял пищу против его желания, нарушив программу организма, то вместо удовольствия, пища начинает ассоциироваться со страданием, и это чувство закрепляется в его психике. Это может привести к тому, что у человека начинает плохо сформировываться способность осознавать и удовлетворять свои потребности, способность к волевому регулированию своего поведения может быть тоже снижена. Даже будучи взрослым может не понимать, чем хочет заниматься и чего ему нужно для счастья. Таким образом, нарушая баланс насилиственным кормлением, у ребенка отнимается способность развиваться и адаптироваться в будущем.

Как же все – таки без насилиственных воздействий добиться того, чтобы ребенок, отказывающийся от еды, начал есть? Во-первых, формировать правильное отношение к пище надо с детства и не в коем случае не заставлять ребенка кушать если он не хочет. Еда должна предлагаться, а не навязываться (питание – один из тех факторов, который легко может стать негативным). Во-вторых, если ребенок отказался от еды, нельзя делать перекусы, пусть ждет следующий режимный прием пищи. Чувство голода – лекарство, решающее проблему избирательного аппетита. И необязательно после этого он с жадностью накинется на еду и просит добавки, возможно на тот момент его организм потребует совсем немного. В-третьих, нужно проявить понимание и терпение, если ребенок плохо ест. Попробуйте разговаривать с ним, узнать, что его беспокоит, объяснить как важно для человека полноценно питаться.

Постарайтесь научить его правилам поведения за столом во время принятия пищи, приучите относиться с уважением к труду тех, кто готовил это блюдо. В-четвертых, помощниками в борьбе с плохим аппетитом является активный образ жизни ребенка (прогулка на свежем воздухе, подвижные игры). В-пятых, можно попробовать посадить ребенка за стол с детьми, которые хорошо и быстро кушают, ведь дети любят повторять друг за другом. Или предложите ребенку игру — сесть на место другого ребенка, у которого нет проблем с едой, поменяться местами, и кушать так, как он. При этом не забывайте хватить его, независимо от того, сколько он съел. Можно сказать, что это «волшебное место» и тот, кто на него сядет, начинает хорошо кушать. Еще дети большое значение придают внешнему виду еды (красивые тарелки, интересно разложенная еда в них – все это им нравится и пробуждает их аппетит).

Подводя итог всему сказанному, хочется еще раз отметить, что и с психологической, и с медицинской точки зрения заставлять ребенка есть – вредно. И в случае отказа ребенка от пищи воспитатели должны найти добрый подход к малышу, никогда не забывая золотое правило: **никаких отрицательных эмоций за столом!**