**«Если ребенок плохо ест»**

Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он.

Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.

Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет невежливо».

Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на него не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.

Во время еды вовлекайте ребенка в неторопливый разговор. Почаще что-нибудь  готовьте вместе.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу, накладывайте еду в тарелку понемногу, но обязательно скажите малышу, что приготовили еды достаточно и можете дать ему добавки.

Объясните ребенку, что пищу нужно жевать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло, накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребенок слишком привередлив в еде, для начала давайте ему новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.

Вы заставляете ребенка есть? 5 причин не делать этого

Среди всех детенышей млекопитающих, человеческие единственные, которые страдают этим странным недугом – пониженным аппетитом. Что делать, если ваш ребенок регулярно не хочет есть? С одной стороны, вопрос смешной: «Конечно же прилагать все усилия, чтобы он был сыт и здоров!» – ответят многие. С другой стороны, где та грань, когда обычные убеждения превращаются в насилие? Чаще всего родители вспоминают, что их тоже заставляли в детстве есть, и ничего страшного, потом все забылось, и важен результат, а не то, какими способами он достигается. Думая так, помните, что детская память часто переходит в так называемый «щадящий режим» – выкидывая те моменты, которые особенно не приятны. Но они откладываются на подсознательном уровне, и ребенок не осознано принимает решение отдаляться, понимая, что родители способны на насилие, не считаясь с его потребностями и чувствами.

Если вы обратитесь к детскому психологу, то получите четкий ответ: «Пользы для здоровья от кормления через силу нет!». Исследования, проводившиеся в США, 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.  
Но это еще не все. Если родители всегда решают за ребенка, когда ему нужно поесть, когда поспать, а когда потеплее одеться, не считаясь с его собственным мнением, у маленького человека плохо формируется способность осознавать и удовлетворять свои потребности. Даже став взрослым, он часто не может понять, чем хочет заниматься, чего ему не хватает для счастья.

Вот несколько распространенных причин, почему родители заставляют своего ребенка есть. Проверьте, находитесь ли вы списке агрессивных взрослых.

1. Стереотип «сытость, упитанность – это здоровье». Он взлелеян поколением наших мам и бабушек, а им это привили их мамы и бабушки.  Всегда помните, что в их времена покушать было не только важно, сколько желательно. От сытого и округлого человека веяло достатком, о пухлый ребенок был лучшей рекламой довольства семьи.

2. Некоторые родители, подсознательно чувствуя, что не способны дать своему ребенку достаточно внимания, понимания, ласки, невольно пытаются компенсировать это усиленной заботой о его питании.

3. Властные, авторитарные родители воспринимают отказ от еды как одну из форм непослушания, нарушения дисциплины и порядка. В прошлом в детских садиках съесть все до последней крошки входило в ОБЯЗАННОСТЬ ребенка. Такой подход впитался за долгие годы в понятия многих бабушек.

4. Взрослые, которые считают важным поступать «как положено», «как должно», находятся под гнетом стереотипа «ребенок должен питаться». Им кажется, что в противном случае они плохо выполняют свои родительские обязанности.

5. Тревожные родители все время переживают, что с их ребенком что-то  не в порядке – он слишком худой, слишком слабый, слишком часто болеет, отстает в развитии и т.п. Стремясь как-то  заглушить свою тревогу, они отчаянно пытаются создать иллюзию благополучия.

Если вы в группе риска, пересмотрите свои взгляды на вопрос кормления ребенка. Начните с того, что обсудите с ним меню. Найдите, ЧТО ИМЕННО ему нравится, и сделайте это доминирующим блюдом. Постепенно, ему захочется расширить список «вкусных блюд». Продукты, которые ребенку не нравятся, наверняка, можно заменить на другие – надо только захотеть.

Упорядочите режим питания. Если ребенок не захотел есть в завтрак – не надо! Но до обеда – никаких перекусов. Не захотел обедать – ждем ужина. И совсем не обязательно ребенок, проголодавшись, съест сразу два или три блюда. Возможно, это будет только одно яблоко. Значит, организму в данный момент больше не требуется.

Сделайте так, чтобы еда была удовольствием. Нет ничего страшного в том, если маленькому ребенку за столом читают книжку или рассказывают сказку. Это лучше, чем стоять рядом с ремнем в руках. К тому же маленькие дети, которым свойственна повышенная подвижность, иногда просто не способны долго сидеть на одном месте. Чтение или рассказ помогает им успокоиться и сосредоточиться.

А еще чадолюбивым, тревожным родителям надо осознать, что их ребенок совершенно точно не умрет от голода, если они перестанут заставлять его есть. И, конечно, приняв такое решение, нельзя от него отступать. Не бойтесь, что ваш ребенок не будет есть. Молодой растущий организм все равно рано или поздно восстановит активный аппетит.