



Александра Васильева

Как отучить ребенка плеваться едой



ОДОБРЕНО ПСИХОЛОГАМИ. ПРОВЕРЕНО МАМАМИ

Александра Васильева
Как отучить ребенка плевать едой
Серия «Лучшая книга о вашем ребенке»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10777772
Васильева А. Как отучить ребенка плевать едой: Вектор; СПб; 2015
ISBN 978-5-9486-2386-3

Аннотация

Ваш ребенок плохо ест? При этом вопросе мамы сразу делятся на две группы. Одни начинают с подробностями рассказывать о проблемах с едой, другие просто пожимают плечами и улыбаются – у них нет таких проблем. Чем же отличаются эти мамы и эти семьи? Может быть, отношение к еде закладывается на генетическом уровне? Психологи говорят, что нет. Тут многое зависит от воспитания.

О чем нужно помнить, когда мы кормим нашего малыша? Как сделать сам процесс еды не мучением, а удовольствием? Отчего появляются дети-«нехочухи»? Заставлять есть или нет? Могут ли быть нелюбимые продукты? Что такое «уважение к еде» и чем оно отличается от уважения у сотрапезникам?

Итак, мы не будем говорить о капризах, мы будем разбираться в отношениях ребенка, мамы и блюда на столе.

Содержание

Введение	5
Почему мы хотим накормить детей	7
Почему же ребенок не ест?	9
Когда и сколько раз?	12
Внимание через еду	14
Пищевые зависимости	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Александра Васильева

Как отучить ребенка плевать едой

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© А. Васильева, 2015

© ООО «Издательство „Вектор“», 2015

Введение

Сотни книг и тысячи статей посвящены проблеме, как кормить детей правильно, с пользой для здоровья. А в некоторых семьях вопрос стоит гораздо острее: как сделать, чтобы ребенок вообще ел?! Это одна из самых популярных тем для обсуждения среди родителей – ей посвящены беседы мам, выгуливающих детей на детской площадке, ожидающих очереди на прием к врачу в поликлинике, обсуждающих методы воспитания на интернет-форумах. Как сделать, чтобы ребенок прекратил ковыряться в тарелке и ел нормально, как ухитриться приготовить овощи так, чтобы он наконец их не выплевывал, чем заинтересовать, чтобы он сел за стол, как отвлечь от шоколада и т. д., и т. п.

Почему же взрослые так сокрушаются по поводу детской еды? Казалось бы, не ест ребенок – ничего страшного, проголодается, сам попросит. Однако ответственные родители не могут пустить столь важную область жизни на самотек. Каждый родитель хочет для ребенка самого лучшего: здоровья, образования, условий жизни, полноценного питания, необходимого для физического и интеллектуального развития. Родитель хочет и... детство многих детей проходит в застольных «битвах».

Откуда ребенок получает энергию для игр и роста? Понятное дело, из еды. Потребность в еде – базовая, жизненно важная. Если при недостатке заботы и общения человек хоть и плохо, но все же выживет, то без еды это никак не возможно. Поэтому любая мать, ведомая одним из основных инстинктов, стремится как можно лучше кормить свое дитя. А что зачастую делает ребенок? Отказывается от еды, не доедает свою порцию, ковыряться в еде, балуется с ней. Материнскому сердцу это зрелище выдержать нелегко.

Так что некоторая озабоченность матерей и отцов качеством, количеством и регулярностью питания вполне объяснима. Однако зачастую эта озабоченность становится одержимостью и превращает жизнь ребенка и всей семьи в ад. Почти у каждого взрослого сохранились детские воспоминания о скормленной собаке котлетах, забившем канализацию плове, вылитом в горшок с цветком компоте или поедаемых под одеялом втайне от родителей шоколадах!

Мой собственный ребенок не раз ставил меня в тупик своими вкусовыми предпочтениями: от каши он отказался в два года, затем не ел мясо, пытаясь стать вегетарианцем. Позже у него пошли «полосы» любимых продуктов: то одни макароны с сыром, то творог и йогурт, то исключительно грибной суп или соленая рыба. И весь мой психологический опыт порой оказывался бесполезен. Но есть же другие дети! Они едят то, что предлагают родители, не кланчат сладости до, во время и после основного приема пищи, не накидываются на еду, как будто их кормили в последний раз несколько дней назад. Как их родители добились подобных результатов? Или это чудо было таким с самого рождения и никаких усилий прилагать не пришлось?

Так как в компании друзей я родила первой, у меня не было возможности посоветоваться с кем-то более опытным и сведущим в выращивании детей. Я опиралась на теоретические и практические психологические знания и на собственную интуицию. И... совершила почти все возможные ошибки и подвиги, обогатив тем самым и материнский, и профессиональный опыт.

Теперь, когда мои клиенты или подруги сталкиваются с трудностями из серии «как его накормить?!», я могу предсказать появление ряда последующих проблем по наличию лишь одной из них. Некоторые рекомендации я давала столько раз, что мне пришлось в голову записать их, чтобы поделиться с теми, кто еще не обзавелся детьми или находится на ста-

дии подготовки к родам. Молодой маме стоит заранее узнать, что может ее ожидать. Сразу скажу, что мои советы не претендуют на абсолют и «сработают» не во всех случаях – каждый ребенок индивидуален и развивается в своем темпе, имеет определенную наследственность и воспитывается в семье, которая следует своим предпочтениям во всем, включая еду. Но все же надеюсь, что мои рекомендации помогут вам избежать некоторых ошибок и сделать процесс воспитания чуть легче.

Почему мы хотим накормить детей

Что же такое еда и почему она стала средством контроля над ребенком? Почему наши дети привередливы в еде? Есть ли способы прекратить «пищевую войну» и научить детей есть все, что дают?

Отношение к питанию передается из поколения в поколение. В нашей стране оно особенно трепетное по многим причинам – историческим, климатическим, общественным. Еда – важнейшее средство поддержания жизненных сил и одно из средств эффективного человеческого общения. И со своими детьми мы общаемся, в том числе, через еду, передавая им свои взгляды на мир посредством питания. Мы перенимаем привычки наших родителей и потом нам очень трудно от них отказаться. Передающиеся по наследству заболевания, связанные с пищеварением, – явное тому доказательство.

В советское время отношение к еде закладывалось на идеологическом уровне: все, кто в детстве читал и слышал рассказ Бонч-Бруевича «Общество чистых тарелок», в подсознании сохранили беспокойство по поводу оставшейся на тарелке еды. Иногда идеологические послания оказывались не совсем четкими: был еще рассказ о том, как Ленин в тюрьме слепил из мякиша чернильницу и налитым в нее молоком писал на полях книг послания своим соратникам, оставшимся на воле. Эта история производила на детей чрезвычайное впечатление. Как-то раз я лежала в больнице, и в столовой за обедом один мальчик слепил из собранного у соседей по столу мякиша (мы все любили корочки) чернильницу – как Ленин, хотел за полдником налить в нее молока и начать писать записки невидимыми чернилами. Однако «конспиратор» был застигнут медсестрой при совершении преступления против еды. Мякиш был конфискован, а мальчик с позором выгнан из столовой. Получалось, что вождю мирового пролетариата «играть с едой» было можно, а детям – нет.

Были еще голодающие дети Африки, которыми нас попрекали, когда в пионерском лагере оставались недоеденными склизкие макароны и жиденький гороховый супчик. Дети Африки голодают до сих пор, и уже мы уговариваем детей поесть и за них тоже. У жителей Санкт-Петербурга есть еще и блокадный комплекс – особое отношение к хлебу и наличию в доме еды вообще. А фраза «хлеб за обедом в меру бери, хлеб драгоценность, им не сори» имеет немалый вес уже для четвертого поколения. И не дай бог было начать катать хлебные шарики из мякиша или перекладывать соседу по столу в тарелку нелюбимый вареный лук!

В начале девяностых с продуктами было туго, но постепенно ассортимент в магазинах все расширялся, уровень достатка повышался. Вопрос «как хоть чем-то накормить?» утратил свою актуальность и сменился заботой: как накормить вкусно, разнообразно и полезно. Но несмотря на царящее ныне продуктовое изобилие, дети все равно отказывались и отказываются есть.

Мы сами прошли через руки наших бабушек, для которых внуки всегда были ненакормленными и худенькими. Недоеденная котлета воспринималась ими как личное оскорбление. И теперь наши дети зачастую проходят тот же путь, уже с нашими родителями. Возможно, когда бабушками станем мы, все повторится.

Еда у нас всегда была показателем благополучия, «хорошего дома». Во времена дефицита особым шиком было достать что-нибудь деликатесное, например, красную и черную икру, крабов, красную рыбу. Многие взрослые рассказывают о том, как они сражались с родителями, отказываясь есть черную икру, и посыпают голову пеплом: знали бы, что потом она будет стоить бешеных денег, наедались бы впрок!

В каждой семье создаются свои традиции питания, бережно хранятся «фамильные» рецепты. Под давлением семейных стереотипов вырастают все новые поколения детей, ведущих битву за еду, за свободу – есть или не есть. Родители каждого из нас, а потом и мы

сами сражались за то, чтобы ребенок ел, причем ел то, что нужно, когда нужно и как нужно. Фразу «сиди и ешь, пока не съешь, никуда не пойдешь» произносила, наверное, каждая мать. Часто «коса находила на камень» и родители то отступали вместе с котлетами, то одерживали победу, под видом мороженого скармливая ребенку творог со сметаной. Истории о много-часовых кормлениях со сказками, песнями и плясками в исполнении всех взрослых членов семьи тоже есть практически у всех. Создавались и особые ритуалы: например, мой двухлетний ребенок, еще питавшийся протертыми фруктами и кашами за детским столиком, придумал после каждой проглоченной ложки вставать и делать круг по кухне – так же веселее. Наблюдавшая эту ритуальную пробежку бабушка была в шоке – что за несерьезный настрой за едой? Одна пара рассказывала, что приучила свою внучку есть под мультфильмы – только так в зазевавшегося ребенка можно было впихнуть кашу или суп. Присказки «ложечку за папу, ложечку за маму» превращались в длинные цепочки из людей, домашних зверей и сказочных персонажей, включавшие Леонида Ильича Брежнева и Хрюшу со Степашкой.

Почему же ребенок не ест?

Девочка, 9 лет, с раннего детства очень плохой аппетит. Мама, твердо решившая вырастить гения, показывала и читала дочке за едой книжки, надеясь тем самым убить двух зайцев: развить ребенка и накормить его – в надежде, что занятая книгой малышка слопает все, что перед ней лежит, не задумываясь. Но книжка привлекала девочку сильнее. В итоге мама, измучившись, брала ложку и запихивала еду в дочку. Потом мама вышла на работу и стала запихивать еду в девочку на бегу. Девочка пошла в школу, но способ питания не изменился: мама пальцами или ложкой брала еду и пихала девочке в рот. Все знали, что девочка плохо ест, что накормить ее – проблема, что мама устала и т. д. И вот однажды маме понадобилось поехать в важную командировку, от которой она ну никак не могла отказаться, аж на целую неделю. Мама поплакала и отвела дочку к своей старинной подруге. Вернувшись, она стала благодарить подругу, предполагая, что та совершенно измучилась в попытках накормить девочку. Но оказалось, что проблемы никакой не было. В первые два дня ребенка усаживали за общий стол, где он привычно воротил нос от еды. Но хозяев это нисколько не беспокоило: они весело болтали друг с другом за столом и лишь однажды поинтересовались у гостьи, почему она не ест. Та ответила, что не голодна, и больше никто ее не принуждал. Разумеется, к ночи девочка проголодалась и попросила есть, но хозяйка дома сказала, что все устали и ложатся спать, поэтому девочка может получить только стакан молока, как и ее собственные дети. На следующий день повторилась та же история, а вот на третий день девочка уже с удовольствием завтракала, обедала и ужинала, и даже положенные в школьный портфель бутерброды вполне самостоятельно умяла. Казалось бы, проблема решена? Да ничего подобного! Когда наша героиня вернулась домой, при первом же ее отказе от еды мама снова начала переживать, что дочь пострадает от недоедания. Вот уже 10 лет ребенка продолжают кормить с ложки.

Возможно, основная причина отказа детей от еды в том, что родители чрезмерно напрягаются по этому поводу. Мы боимся, что малыш недополучит витаминов, минералов и прочих полезных веществ, что он будет плохо развиваться, станет худым и немощным и все будут его обижать. Мы опасаемся, что наши родители, друзья и соседи, воспитатели, учителя упрекнут нас в неспособности накормить ребенка. Но прежде чем мы начнем обо всем этом переживать и напрягаться, давайте подумаем: а нужно ли такое усердие в вопросах кормления самому маленькому человеку?

Если поразмыслить, то становится очевидно, что менять надо не отношение ребенка к еде, а отношение взрослых, то есть наше, к тому, как и сколько едят дети. И тогда, возможно, перекосы в питании, которые влекут за собой переедание и излишний вес у детей, тоже исчезнут. Вряд ли вам известны случаи, когда здоровый ребенок при свободном доступе к еде уморил себя голодом. Однако с настойчивостью, достойной лучшего применения, в него стараются впихнуть «хотя бы еще ложечку». А ведь каждый организм способен к саморегуляции, и в отношении еды она тоже работает. Если ребенок не испытывает желания есть, тот самый «аппетит, который приходит во время еды», будет лишь еще одним шагом к раннему ожирению.

Всеядных детей, как и всеядных взрослых, не бывает. Бывают люди, привыкшие есть определенные продукты, определенным образом приготовленные. Именно в том возрасте, когда ребенок входит в мир взрослых и знакомится со всем разнообразием доступных ему видов продуктов, начинаются капризы, отказы и негодования по поводу еды.

Психолог Элизабет Филипс, которая занимается изучением психологии вкуса и еды, считает, что с рождения мы запрограммированы только на любовь к сладкому (материнское молоко) и на отвержение всего кислого и горького. Вкусовые предпочтения имеют эволюционные корни. Сладкая еда, такая, как, к примеру, фрукты, является хорошим источником питательных веществ и энергии, поэтому мы предрасположены к любви ко всему сладкому. Зрелые фрукты чаще всего безопасны и богаты витаминами. И чаще всего они имеют сладкий вкус. А вот ядовитые растения практически всегда горькие, поэтому в нас на генетическом уровне заложено распознавание ядовитых плодов и растений и их отвержение. Отвержение к горечи отчасти объясняет нелюбовь некоторых людей к овощам.

У новорожденных есть немедленная реакция на сладкое и горькое, тогда как реакция на соленое развивается у них немного позже. Филипс считает, что пристрастие к соленому также имеет адаптивные корни, поскольку в воде соленых озер содержится большое количество необходимых человеку микроэлементов.

Мы любим жирную пищу, потому что она дает нам необходимое количество калорий. Именно по этой причине люди так часто любят сочетание жирного и сладкого (мороженое) или жирного и соленого (жареная картошка).

Также некоторые исследования показали, что вкусовые предпочтения разделяются и по гендерному признаку. Мужчины предпочитают мясо, женщины любят сладкое. Возможно, эти предпочтения имеют историческую основу: пока мужчины охотились, женщины занимались собирательством или сельским хозяйством.

Врожденные качества, несомненно, влияют на наши вкусовые пристрастия, но основную роль играет все же воспитание, причем начинается все даже до появления человека на свет.

Еще в утробе матери, через пуповину и околоплодные воды ребенок получает свои первые вкусовые уроки. Ученые доказали, что дети, матери которых во время беременности (особенно в последние месяцы) активно употребляли в пищу чеснок и анис, демонстрируют менее негативную реакцию на эти запахи, чем те, чьи матери не ели данных продуктов. То же касается и грудного молока. Детям, матери которых любили пить морковный сок в последние месяцы беременности и во время кормления грудью, потом нравился вкус моркови.

После рождения наши вкусовые предпочтения формируются примерно в течение двух лет. До двух лет дети обычно едят все, что им дают взрослые. Но потом новая пища, которой их стараются накормить, встречает отказ. Так что если ваша мама не очень-то любила чеснок, лук или, к примеру, печень, и вы не впитали пристрастие к ним с околоплодными водами или молоком матери, шансы на то, что вы будете любить эти «странные» для ребенка продукты, стремятся практически к нулю. Что делать в подобной ситуации?

Вот тут многие родители совершают ошибку! Они полагают, что их ребенку просто не нравится предложенный вкус и оставляют попытки накормить его этими продуктами. На самом деле детям вообще не нравится новая еда и, если оставить попытки и больше не предлагать, некоторые будут избегать «ненавистой икры» и во взрослом возрасте. А вот если не опускать руки и дальше продолжать кормить ребенка этими продуктами (вареным овощами, к примеру), то со временем они начнут ему нравиться. Только делать эту нужно не в лоб, а «дипломатично».

Решение проблемы заключается в том, чтоб сделать новую еду «не новой»! В принципе, мы в состоянии полюбить, что угодно, если будем есть это снова и снова. Не полными

тарелками, не только это, но постоянно и в разных сочетаниях с уже знакомыми вкусами. Исследования показывают, что это может занять время и потребовать от 10 до 15 попыток. Так что если вашему малышу что-то не понравилось с первого раза, не оставляйте попыток, проявите фантазию. Мы едим продукты не потому, что изначально любим их, а потому, что к ним привыкаем.

Когда и сколько раз?

Мы начинаем совершать ошибки в отношении детского питания уже в самом начале пути. И это касается не только продуктов, но и времени и частоты кормлений. Грудничок питается материнским молоком или питательной смесью. Казалось бы, особых проблем здесь быть не должно. Но на практике бывает по-разному.

Случай из практики

Первый раз после родов я выпалась, лишь когда сыну исполнилось шесть месяцев. До этого жизнь моя была похожа на не скажу кошмарный, но весьма затянувшийся сон наяву, где я лишь кормила и меняла подгузники, кормила и готовила, кормила и мыла, кормила и укачивала. Следуя модной методике кормления по требованию, я кормила ребенка каждый раз, когда он просыпался и начинал орать. А просыпался он часто. В результате ел он по 12 раз в сутки, «вися на сисе» в среднем по полчаса. А я была похожа на зомби с большими полными молока грудями. Лишь введение прикормов помогло сократить количество кормлений. Позже я поняла, что сама научила ребенка требовать еды – не каждый раз он хотел есть, но я каждый раз расценивала его крик как признак голода. Дров в огонь подкидывала моя мама, говорившая, что молоко мое как вода, вот ребенок и не наедается. «Вот у меня было молоко – желтое, густое, а твой бедный ребенок постоянно голодный». Материнское (мое) сердце такого обвинения выдержать не могло, и ребенок был вынужден есть практически постоянно.

Конечно, поначалу, когда ребенок еще только начинает приспосабливаться к жизни, кормления должны быть довольно частыми. Но постепенно следует переходить на кормление через приблизительно равные промежутки. Это подготовит малыша к последующему переходу на регулярное питание в начинающейся «взрослой» жизни. Существуют ведь детские дошкольные и школьные учреждения, где ребенку придется провести немало времени. Для человеческого организма крайне важна ритмичность, и ежедневный прием пищи в одни и те же (плюс-минус) часы благотворно сказывается на здоровье и формировании аппетита. Если ребенок ежедневно обедает в 13 часов, то он привыкает к такому режиму, и к 13 часам начинает испытывать легкое чувство голода. В идеале режим питания к году надо привести к классическому завтрак-обед-полдник-ужин, ведь по этому расписанию ребенок будет жить ближайшие лет 15–18.

Однако все правила, а особенно те, что связаны с нашей психикой и нашим организмом, парадоксальным образом требуют исключений. Они нужны как для физического, так и для психологического и интеллектуального здоровья маленького человека, потому что он такой единственный на всем белом свете и его запросы и отказы тоже в чем-то единственные. Из них точно так же формируются его личность, его характер, его отношение к жизни и к окружающим людям. Помнить об этом вполне достаточно, чтобы толерантность в сфере еды не превращалась в «пищевой терроризм». Следует всегда прислушиваться к собственному ребенку, а не слепо следовать расписанию. Иначе возникают непростые ситуации.

Случай из практики

Дело было в советские времена, когда идея кормления грудничка по требованию еще не стала популярной. Молодая мать, которой было сказано: кормить через четыре часа и ни минутой раньше, – сидела над орущим от голода младенцем с будильником в руке, сама заливалась слезами и умоляла: «Ну потерпи еще, ну маленький, ну чуть-чуть всего! Еще пятнадцать минут, и будем кушать!».

Некоторые дети совершенно спокойно садятся за стол, когда их позовут, и охотно едят. Другие же практически не чувствуют голода и не испытывают природного позыва утолить его. Как объяснил мне один врач, это происходит зачастую из-за того, что кислотность желудочного сока у детей может быть нейтральной или пониженной. Ее уровень и определяет наличие или отсутствия чувства голода. Если кислотность пониженная, то малыш не чувствует, что хочет есть. Соответственно, повода садиться за стол у него вроде как и нет. Что делать в таком случае? Многие советуют ничего не делать – ждать, когда ребенок проголодается и сам попросит. Но, во-первых, это уничтожает очень нужную и полезную идею расписания дня на корню, а во-вторых, чревато проблемами с пищеварением. Ведь ребенка за столом можно и не дожидаться. Вот что пишет одна из моих клиенток, прошедшая этот этап со своим сыном:

Одно время мой ребенок был настоящим «нехочухой», особенно в том, что касалось еды. Каждый прием пищи превращался в «праздник души»: я уговаривала, развлекала, пела и чуть ли не плясала, но после пары ложек сын наотрез отказывался есть дальше. Как-то по совету, прочитанному на интернет-форуме молодых родителей, я решила попробовать целый день не заставлять ребенка есть. После завтрака он преспокойно рисовал, гулял, бегал и играл весь день. В семь часов вечера у меня сдали нервы и я решила, что пора его накормить. Сам ребенок о еде так и не попросил.

Из-за пониженной кислотности желудочного сока он может не есть очень долго, по двенадцать и более часов, и не чувствовать голода. Но я уже достаточно давно рассказала сыну о его особенности, и мы пришли к решению есть в определенные часы. Однако до того момента, как он все это осознал, усадить ребенка за стол было довольно проблематично.

Итак, как же сделать выбор между удобным, желанным и полезным режимом и неудобным, непонятным и тоже полезным учетом особенностей данного конкретного существа – вашего ребенка? Как психолог могу посоветовать немного изменить отношение к самому процессу кормления. Когда вы садитесь ужинать с мужем или с другими взрослыми членами семьи, то не просто едите. Вы общаетесь. Так почему бы не воспринять время кормления малыша, как час общения в нем? С самого рождения. Еда – не только насыщение, но и ритуал, и обучение, и проявление чувств и передача традиций.

Прекрасно, если ваш ребенок на грудном вскармливании – еда всегда с собой и это удобно, но и кормление из бутылочки тоже имеет свои преимущества. Главное – сделать прием пищи временем общения с ребенком. Не включайте телевизор, не берите телефон, чтобы поболтать с подружкой, и общение с родственниками лучше отложить – все это можно сделать позже, когда малыш уснет. А сейчас – время еды и время общения. Положите начало совместным семейным трапезам, когда внимание членов семьи принадлежит еде и друг другу. Это будет очень важно и в дальнейшем.

Внимание через еду

Как только вы перенесете свой внутренний акцент со стремления вложить в растущий организм определенное количество полезных граммов на удовольствие, симпатию, интерес, вся стратегия кормления начнет изменяться. Это работает как с младенцами, так и с детьми постарше, потому что формируется установка: есть – это приятно, есть – это интересно, то, что предлагает мама, наверняка будет вкусно, она же хочет доставить мне удовольствие...

Совместная трапеза не означает, что вы должны уговаривать ребенка поесть, если он не испытывает восторга от содержимого тарелки. Когда начинается введение прикорма, количество молока уменьшается, а пюрешек и протертых яблочек ребенок ест не так немного и обычно без особого энтузиазма. Мамам кажется, что дитя худеет, недоедает, и они сосредотачиваются на одной задаче: впихнуть в малыша положенный объем еды. В ход идут мультфильмы, театральные сценки с надеваемыми на руку игрушками, «кормления» плюшевых котиков и собачек, в пример приводятся домашние животные: «Если Ваня не будет кушать, я кисе отдам...» Вы можете представить себе маленького ребенка, который откажется посмотреть, как киса будет есть? Я тоже не могу. Так что не удивляйтесь, если ответом будет полный отказ от «вкусненького» в пользу кошки.

Если подобные ухищрения есть в вашем родительском арсенале, советую от них отказаться. А лучше и не начинать таких «представлений». У ребенка надо воспитать уважительное отношение к еде как продукту и как к процессу. Для этого нужно внимание, которое в случае танцев и плясок родственников вокруг стола будет отвлечено от приема пищи. Да и дети очень быстро ориентируются: даже впихнув в него пару ложек каши, не надейтесь, что домашний театр станет панацеей. Когда ребенку надоест, вам придется придумывать другое развлечение, и так еще много-много раз. Так что не попадайтесь в ловушку этой легкой, но коварной в своих последствиях «победы».

Бывает, что причиной капризов за столом становится неудовлетворенная потребность в родительской любви. Будучи не в силах добиться ее иным путем, дети стремятся удовлетворить потребность во внимании, заботе через еду. Иногда капризы за едой являются простейшим способом отвлечь родителей от просмотра телевизора или чтения газет. Если малыш бросается едой, роняет тарелки на пол или хнычет, отказываясь от предложенного и требуя чего-то другого, родители вынуждены оставлять свои занятия и переключать свое внимание, пусть даже негативное, на него.

Такие ситуации зачастую возникают в совершенно нормальных семьях, где взрослых невозможно уличить в пренебрежении ребенком, в отсутствии теплых чувств к нему. Нет, наездника любят, ценят, очень им дорожат. Ему покупают игрушки, водят с раннего детства в разные развивающие школы, но не могут (в силу особенностей характера или складывающихся обстоятельств) проявлять чувства таким образом, чтобы это было ему понятно: редко берут на руки, не гладят по голове, не обнимают. Отношение хорошее, но чуть прохладное, отстраненное.

А детям мало знать, что их любят, им нужно это видеть и чувствовать постоянно, каждый день. Сказать «возьмите меня на руки и прижмите к себе» или «чаще говорите мне ласковые слова» ребенок не может. Ему приходится искать другие пути получения желаемого. Например, капризничать в еде. Она не вызывает раздражения (ведь часто «недоедание» воспринимается не как непослушание, а как проблема здоровья) и в то же время подвигает взрослых на проявление повышенного внимания. Еда становится заменой любви. Вернее, остается – ведь изначально, с рождения, все самые теплые чувства у нас и бывают связаны

с едой. Потом эта связь должна ослабевать, но отсутствие в жизни достаточного количества эмоций ее сохраняет.

Во взрослом возрасте такие люди становятся гурманами – чувство удовольствия от жизни у них очень тесно связано с едой. И часто они также не умеют выражать чувства иначе, чем через еду – не научились у родителей. Им проще купить ребенку торт или сводить его в детское кафе, чем просто поиграть, погулять.

Еда помогает нам стать добрее, спокойнее и счастливее благодаря гормонам, которые выделяются, когда человек сыт. Как только уровень гормонов снижается, нуждающийся в положительном подкреплении зависимый человек пытается восполнить их недостаток посредством еды. В результате человек практически никогда не бывает голодным в физиологическом смысле этого слова, но постоянно испытывает так называемый «эмоциональный голод». Такие люди, став взрослыми, редко бывают удовлетворены своей работой или семейным положением, домашней обстановкой и досугом, своей внешностью, наконец. Все эти недовольства собой или окружением влекут за собой пищевую зависимость, за которой стоит потребность в положительных эмоциях. Сформированная в детстве эмоциональная зависимость от еды становится позже плацдармом для развития различных видов пищевой зависимости.

Посмотрите на два похожих механизма: я или получаю общение в процессе еды и тогда спокойно отношусь к ней в будущем, это такая же часть жизни, как другие, или требую через еду общения, и тогда она становится моим внутренним культом, моей палочкой-выручалочкой. Первое – здоровое удовольствие, второе – зависимость.

Пищевые зависимости

Самой распространенный вид пищевой зависимости – это обычное переедание или обжорство. В религиозной литературе это называется чревоугодием и считается таким же большим грехом, как убийство или воровство. Многие в наше время страдают этим недугом, даже не замечая этого. Часто человек не отдает себе отчета в том, что переедает и что его вес стремительно растет, а если и отдает, то не концентрирует на этом свое внимание – ведь поглощать еду в больших количествах так приятно, что все остальное не имеет значения.

Прекрасную иллюстрацию этого явления я однажды обнаружила в рекламе средства для похудения. Начало рекламной статьи звучало так: «Однажды вы проснулись и обнаружили, что весите сто килограммов?..» Однажды! Но ведь лишние тридцать-сорок килограммов не росли за одну ночь, а стали результатом очень длительного пищевого нарушения. Но лишь волшебная цифра «сто» заставляет многих испугаться за свое здоровье и начать задумываться о причинах такого значительного набора веса.

Пищевая зависимость в виде обжорства и переедания чревата ожирением, болезнями сердца, гипертонией, диабетом и еще многими заболеваниями, которым подвержены полные люди.

Еще один из видов пищевой зависимости – булимия (в переводе с греческого – «бычий аппетит»). Человек проявляет неумный аппетит и потребляет большое количество пищи за один присест или в течение всего дня. Причем понимание того, что он переедает, четкое и ясное, но остановиться самостоятельно он не в силах. Очень часто человек ест так много, что желудок не выдерживает и опорожняется самостоятельно, или его опорожняют намеренно, чтобы вся съеденная пища не успела усвоиться организмом. В отличие от первого вида пищевой зависимости, человек, страдающий булимией, получает удовольствие в процессе поглощения еды, но очень боится набрать лишний вес и всячески стремится избавиться от лишних калорий. Обычно это достигается путем искусственного очищения желудка с помощью рвоты или кишечника – с помощью слабительных средств.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.