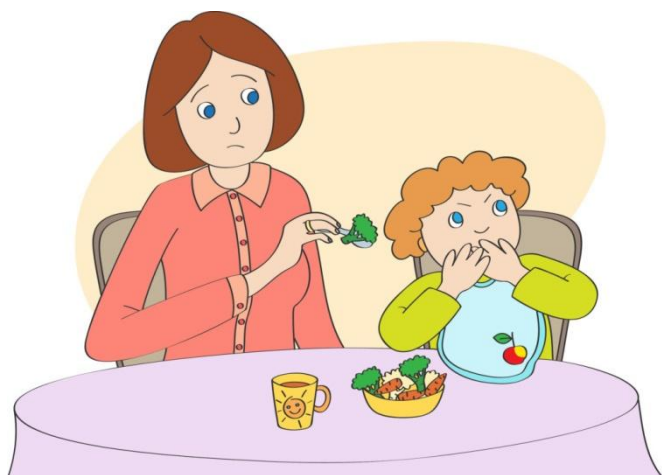


Что такое пищевое насилие и как оно вредит детям



«Ложку за маму, ложку за папу. Как это не хочешь? Бабушка старалась, готовила, а ты выпендриваешься! Немедленно доедай все до конца, не хочу ничего слушать!» Знакомо? Да, многие сегодняшние взрослые имели такой опыт «принудительного» кормления в детстве, а многие и сегодня делают что-то подобное со своими детьми. Почему этого делать нельзя?

К пищевому насилию, между прочим, относится не только ругань над тарелкой каши или физическое принуждение (да, вы, скорее всего, так не делаете, но и так тоже бывает, к сожалению), но и вот такое родительское поведение — на первый взгляд довольно безобидное:

- Настойчивые уговоры поесть или съесть что-то определенное, если ребенок уже пару раз отказался. Причины могут быть самыми разными: он, по вашему мнению, голоден, это полезная еда, давно пора обедать, нельзя обижать бабушку или маму — они очень старались.
- Превращение еды в наказание: «Пока не доешь — из-за стола не выйдешь».
- Игнорирование вкусов или желаний ребенка. Если он не любит, скажем, вареную морковь — вы все равно уговариваете попробовать, убеждаете в ее пользе, угрожаете, «маскируете» несчастную морковку под какие-то другие продукты или подмешиваете ее в еду. Между прочим, у детей гораздо больше вкусовых рецепторов, и если ребенок убеждает вас, что сладкий перец — не сладкий, а горький — скорее всего, для него это именно так.
- Принудительные предложения попробовать что-то новое. Да, дети чаще всего — консерваторы в еде, а некоторые и вообще едят очень ограниченный набор продуктов, но ваша настойчивость приведет к обратному результату — подозрительность только усилится.
- Вы придерживаетесь жесткого расписания приема пищи, которое не учитывает потребностей ребенка: ужинаем мы ровно в семь, потом никто не получит ни кусочка. Может быть, именно у ваших детей организмы устроены так, что им надо есть почаще, но маленькими порциями, или ребенок не готов терпеть час после детского сада, пока вы приготовите еду. Да, есть мнение, что если дома едят по режиму — ребенок скоро приучится к этому, и будет испытывать чувство голода тоже по расписанию. Но есть много детей, у которых все не по режиму — и это тоже совершенно нормально.

Последствия пищевого насилия

- Самое главное: вы мешаете ребенку сформировать свои собственные границы. Кто решает, голоден ли он? Кто выбирает, что и сколько он съест? Психолог Дарья Дмитриева напоминает: «Любое насилие разрушает личность ребенка. Внешне насильственное кормление или принуждение к еде выглядит зачастую довольно безобидно, иногда даже довольно заботливо. Но реально это грубое вторжение, буквально проникновение в тело ребенка. Навязывая еду, взрослый отказывает ребенку в способности осознавать свои потребности и регулировать их удовлетворение. Как в том анекдоте: «— Сын, иди домой! — Я замерз? — Нет, ты хочешь кушать». Когда ребенок не в силах отстоять себя, он реагирует на происходящее диссоциацией («это не я, это происходит не со мной, я ничего не чувствую»). И здесь возникает риск стать нечувствительным к насилию («если я ничего не чувствую, неважно, кто и что со мной делает») — что, конечно, просто опасно».
- Вы формируете у ребенка невроз: вокруг довольно безобидной темы еды формируется очень много напряжения, ссоры, ругань, конфликты. Между тем, еда — это нормальный процесс: если я голоден, я поем.
- У подростка возрастает риск ожирения — ведь у него не было шансов научиться ощущать чувство голода, мама решала за него, сколько еды он должен съесть. Дети, пережившие пищевое насилие, более склонны к таким опасным расстройствам, как анорексия и булимия — у них нарушена связь с собственным телом, они страдают от надуманных «недостатков» внешности, недовольства собой.
- Выросшему ребенку будет сложно определять свои желания и потребности. Ведь если в детстве даже его чувством голода пытались «рулить» родители — у него будет мало шансов научиться понимать, что с ним происходит.

А что делать, чтобы было правильно?

- Класть в детскую тарелку минимальную порцию (если захочет — попросит добавки), не заставлять доедать до конца. Вообще идеи «общество чистых тарелок» в семье быть не должно — только так ребенок сможет научиться понимать, чего и сколько он на самом деле хочет съесть.
- Предлагать выбор, например, из двух блюд.
- Держать в свободном доступе нарезанные овощи, фрукты, сыр, орехи.
- Перестать строго ограничивать сладкое и «вредное»: пока вы берете контроль этой сферы на себя — ребенок будет только активнее тянуться к запретному. Предоставите ему возможность самому контролировать свои потребности — он постепенно научится это делать. И, конечно, он не будет есть только конфеты, как всерьез боятся некоторые родители. Вам бы тоже конфетный рацион надоел через два дня — а ребенок точно не глупее вас.

- И, наконец, отвлекитесь от детского рациона, а вместо этого разберитесь со своими пищевыми привычками. Точно ли вы не едите от скуки, стресса или недовольства собой? Едите ли вы через силу, потому что надо, или из вежливости? Ребенок все равно научится делать как вы — так что начните с себя!