

чение нескольких месяцев. Какой препарат подойдет, должен решить врач-гастроэнтеролог. Следует запомнить, что в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта диета и режим питания – основное, а медикаменты являются вспомогательными средствами.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АППЕТИТА

Основная задача взрослых – накормить ребенка любой ценой, хочется ему этого или нет. И если мама решила, что ребенок хочет есть, или подошло обеденное время, то в ход идут любые средства: уговоры, обещания, наказания, подарки, шантаж, театрализованные представления. Но ведь у ребенка могут быть свои желания.

Чаще всего родители слишком много уделяют внимания этой проблеме. Действительно, бывает обидно, когда вроде готовила, старалась, а ребенок, поковыряв немного вилкой, уходит из-за стола.

Взрослые часто не понимают, что голод и аппетит – это не одно и то же. Голод – это рефлекс, который возникает, когда еда долго не поступает в организм. Голодный человек съест все, что ему предложат. Аппетит – это выборочное проявление чувства голода, то есть человек выбирает, что он хочет съесть. Выбор этот может зависеть от множества обстоятельств: времени суток, окружающей обстановки, настроения, ограничивается индивидуальными предпочте-

ниями, отношением с родителями или тем, кто предлагает еду. То есть аппетит связан с эмоциональным состоянием. Получается, если ребенок отказывается от еды или не ест какие-то продукты, это не про плохое здоровье, не про сниженный аппетит, это, скорее всего, про выяснение отношений, про расстановку границ. Зачастую это бессознательный процесс.

У каждого человека свои отношения с едой, дети не являются исключением, некоторые из них острожно относятся к любым новым блюдам, к их запаху, цвету, консистенции, внешнему виду. Кто-то ест только все зеленое, кто-то только сырое, кто-то не ест мясо или рыбу. Возможно, когда впервые произошло знакомство с блюдом, просто не понравилось, как оно приготовлено, и больше есть его не хочется. Такие дети обычно выбирают несколько продуктов, которые они готовы есть, и очень неохотно расширяют свое меню. Что тоже является вариантом нормы. Ребенок не хочет есть не из вредности, а потому, что он еще слышит свой организм и чутко реагирует на его потребности. Большинство взрослых уже разучились это делать.

Причины плохого аппетита:

1. Плохое самочувствие: ОРВИ, растет зуб, болит голова и т.д.
2. Дети – консерваторы, новая еда у них вызывает опасение.
3. Непростые отношения в семье, родители часто ругаются – таким образом ребенок пытается привлечь к себе внимание.

4. Родители выполняют любой каприз ребенка, когда он охотно ест одно и не хочет другое. В таком случае речь идет не о плохом аппетите, а о манипуляции родителями.

5. Слишком сытные перекусы, ребенок не успевает проголодаться.

6. В семье нет режима и культуры приема пищи, все члены семьи едят как придется, «кусочничают».

7. Протестная реакция, когда еде придается чрезмерное значение.

8. Возможно, ребенка что-то беспокоит: поссорился с другом; получил двойку; перешел в другую школу...

ЧТО ДЕЛАТЬ?

● Как бы незначай обсуждайте с ребенком тему: а для чего человек ест? Покупаете яблоки – расскажите, чем они полезны. Пусть ребенок сам решит, нужны ему витамины или нет.

● Чтобы проголодаться, ребенок должен физически устать (гуляя на улице, занимаясь спортом, помогая по хозяйству).

● Привлекайте ребенка к приготовлению пищи, сервировке стола. Все, что сделано своими руками, гораздо вкуснее.

● Соблюдайте режим дня – это гарантия того, что ребенок проголодается к обеду. Уберите перекусы.

● Если ребенок говорит, что наелся, не уговаривайте. Пусть выходит из-за стола. И никакого десерта (он же сыт). Но когда проголодается – еда (не сладости) всегда должна быть доступна.

Юлия ЖУРАВЛЕВА,
детский психолог.

Непослушный бычок

Когда моя внучатая племянница была маленькой, а ей сейчас 30 лет, я сочинила сказку о непослушном бычке. Леночке она очень нравилась.

Жил-был бычок, который плохо кушал и капризничал. Мама-коровка его уговаривала, но однажды рассердилась: «Уходи, мне не нужен такой непослушный, капризный сын!» Бычок сказал: «И уйду!»

Пошел по дороге, видит, лежит красивая веревочка, схватил ее, а она как зашипит! Бычок испугался, бросил. Идет дальше, смотрит, из-за куста выглядывают ушки. Он их хватать, а ему лапками-лапками по мордочке! Выскользнули ушки.

Пошел бычок дальше, навстречу катится колобок. Хотел его взять, да сильно укололся. Устал бычок, присел на кочку отдохнуть, а она как зарычит: «Иди домой!»

Испугался бедняжка, прибежал домой, кричит: «Мама, мамочка! Я кушать хочу, я не буду капризничать!» Рассказал о своих приключениях. Мама говорит: «Веребочкой была змея, ушки – это заяц, колобок колючий – ежик, а кочка – это медведь!»

С той поры бычок слушал маму и хорошо кушал.

Адрес: Корякиной Валентине Михайловне,
353680 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Шмидта,
д. 97, кв. 2.