

## *Ребенок в детском саду не ест – что делать?*

«Ребенок ничего не ест» — это одна из самых частых жалоб, которые предъявляет воспитатель детского сада растерянным родителям, особенно в период адаптации малыша к яслям. Почему кроха «объявляет голодовку» и как этого избежать?

### *Почему ребенок отказывается в саду от еды*

Дети, которым подошла очередь идти в детский сад, отличаются друг от друга не только по возрасту, но и по темпераменту, уровню психического и речевого развития, степени освоения и пользования навыками самообслуживания. Немаловажное значение имеют и особенности воспитания в семье. Поэтому педагоги-психологи выделяют несколько групп причин, объясняющих, почему ребенок плохо ест:

1. Физиологическая (то есть не выходящая за границы нормы) адаптация малыша к детскому саду.
2. Ошибки взрослых: родителей и воспитателей.
3. Тяжелая (патологическая) адаптация ребенка.

Как правило, в каждом дошкольном учреждении существует выработанная и годами поддерживаемая схема постепенного увеличения времени пребывания ребенка в группе. Начиная с нескольких часов, в течение 3-10 дней основная масса детей уже остается в саду на весь день. Нам, взрослым, кажется, что это достаточный период для адаптации. Но, вопреки ожиданиям, многие родители вынуждены решать внезапно возникшие проблемы, связанные с нарушением поведения своего чада. Это и беспричинные (на наш взгляд) капризы и истерики, и ночные пробуждения с безутешным плачем, и будто ниоткуда возникающие простуды. А тут еще воспитатель, провожая карапуза в раздевалку, с тяжким

вздохом говорит: «Ребенок перестал совсем есть». И мы растерянно смотрим на свое дитя, не зная, что предпринять. **Попробуем вместе найти ответ.**



### ***Взглянем на детский сад глазами своего малыша***

Дети, которые начинают посещать детский сад, еще не умеют формулировать свои мысли, а тем более ощущения. Но попробуем поставить себя на их место и представить, что они могут думать. ***А вариантов может быть много.***

### ***Выбирайте:***

#### ***1. Я пришел только поиграть!***

Первые дни малыши приходят в садик после того, как мама дома накормит их завтраком. Пробыв пару часов в помещении или на площадке, они уходят домой обедать. Многие матери, желая помочь своему стеснительному чаду лучше адаптироваться среди шумной ватаги ребятишек, затягивают этот период на несколько недель. А в итоге у него закрепляется представление, что детский сад – это место, где можно весело поиграть. Что же тогда мы удивляемся, когда он сопротивляется предложению покушать и даже не подходит к обеденному столу?

#### ***2. Меня только что разбудили. Я хочу спать, а не есть.***

Комментарии излишни, не правда ли? А всего лишь и надо – еще до начала посещения детского сада построить и придерживаться такого режима дня, при котором ребенок просыпался бы сам к тому времени, когда пора вставать.

***3. Зачем мне ваша каша? Меня мама дома накормила любимыми макаронами с сосиской. И в кармашек положила пару конфет.***

Маме так хочется, чтобы ненаглядное чадо не погибло от голода в ожидании завтрака в саду. А в результате, перекусив рано утром или «заморив червячка» сладеньким, он рискует слушать требовательное урчание в желудке до самого обеда.

***4. Как много разных игрушек! Если отвлекусь на еду – не успею со всеми поиграть.***

Как правило, это мысли малыша, который ходит в садик только несколько дней. Все так ново и интересно, что отвлекаться на набившую оскомину процедуру принятия пищи просто некогда.

***5. Пока кушать не хочется. Может быть, через семь минут... А потом еще через двадцать две...***

Это говорит вредная привычка перекусывать. Дома ведь мама не оставит голодным, если отказаться пообедать. Пряник, чашка молока, банан (нужное подчеркнуть и добавить) найдутся всегда и по первому требованию. Зачем же наедаться за один обед?!

***6. Как же я устал...***

Чем младше ребенок, тем больше он устает от посещения детского сада, пока не привыкнет к новой обстановке. При этом то, что холерику приходится себя сдерживать (с тетей-воспитательницей не пошалишь так, как дома), напрягает его так же сильно, как флегматика – необходимость себя подгонять, чтобы успевать за остальными детьми. За несколько часов совершенно обессиленный малыш может только тихо сидеть на стульчике, плакать или громко рыдать, вспоминая маму, а то и заснуть прямо над тарелкой супа с ложкой в руке.

Особенно тяжело приходится детям, которые легли накануне поздно спать, а утром были вырваны из объятий теплой постельки еще не проснувшись.

### ***7. Мама ушла?! Насовсем!!!***

Даже если мама бесконечно повторяет, что она сейчас вернется, ребенок расстается с ней НАВСЕГДА. Это особенность детской психики ясельного возраста. От переживаемого горя аппетит пропадает! Требуется время, прежде чем малыш привыкнет к ежедневным уходам родителей и перестанет переживать ужас потери. И здесь все зависит от его способности понимать речь и объяснения, от доверчивости и общительности. Психологи рекомендуют начинать заранее приучать ребенка не бояться ухода мамы или папы, оставаясь ненадолго одному в гостях у родственников или знакомых.

### ***8. Я слушаю только маму, а чужие тети пусть не пристают!***

Крохе необходимо объяснить, что воспитательница – это не тетя с улицы, ей надо доверять и обязательно слушаться. Если не удастся уговорить, ему придется дойти до этого самому, подсматривая за другими детьми. А пока это не произойдет, уговорить его безропотно сесть за стол и покушать будет трудно.

***9. Какая злая тетя, заставляющая меня кушать. Прямо тошнит от страха.*** период адаптации обиды родителей на воспитателей, «оставляющих детей голодными», безосновательны. Пусть ребенок и не доел, но зато его не вырвало.

Поверьте, через несколько дней ребенок будет есть охотнее, а с привычной рвотой справиться бывает очень трудно.

***10. Сейчас откажусь кушать – тетя позвонит маме, и она заберет меня домой.***

Подобные ситуации встречаются достаточно часто. Казалось бы, маме, еще не вышедшей на работу из декретного отпуска, не трудно забрать малыша домой в обед. Но к хорошему дети так быстро привыкают...

### ***11. Кушать нельзя – мамина вкуснятина не влезет.***

Какое первое желание приходит вам на ум, когда воспитатель жалуется на плохой аппетит ребенка? Правильно: бежать домой и кормить в один присест за весь прошедший день. И обязательно теми блюдами, которые малыш любит больше всего. Ему ведь так много надо съесть! А что случается дальше – смотри выше фразу с многоточием.

Интересно, сможете ли вместо этого прогуляться не менее часа по улице, не дав своему чаду даже чупа-чупс? А на его просьбу покушать эмоционально удивиться: «Как, ты не ел в саду такую вкусную запеканку с киселем? Ай-яй-яй! Смотри, завтра сразу после сада запланирован поход в парк – хорошо поешь, если хочешь покататься на машинке».

### ***12. Я дома сижу за большим столом в высоком стульчике один!***

Вам же тоже плохо спится у родственников на их кровати.

### ***13. Это не моя любимая тарелка!***

Да, но ребенок привыкнет быстро.

### ***14. Не хочу пить из чашки — где мой поильник?! (еще хуже – бутылочка)***

Вы намного облегчите не только ребенку, но и себе, период адаптации к саду, если вовремя смените соску на чашку и научите его пользоваться «взрослой» посудой.

15. ***Интересно, а что там ест сосед справа? И что в кармашке у девочкислева?*** Любопытство – прекрасное качество детей, способствующее их гармоничному психическому развитию, но очень мешающее спокойно и аккуратно принимать пищу. Подождем, когда подрастут, а слишком шустрых «приструнит» воспитательница.

### ***16. А что: меня никто не покормит?***

Думаете, только взрослые любят лениться? Даже если малыш умеет пользоваться ложкой лучше, чем его родители, он все равно должен проверить: а вдруг, если он откажется есть, воспитательница покормит его сама? Мама же дома так делает?

***17. Без «Спокойной ночи, малыши» или «Ментов» есть не буду! Нет телевизора? – расскажите сказку.***

Даже в садике мудрые воспитатели какое-то время вводят в процесс приема пищи игровые элементы. Понаблюдайте, как они приговаривают: «ложку за маму», или «посмотрим, кто сегодня самый первый съест суп», или «цветочки польёт тот, у кого будет чистая чашка». Но во всем нужна мера. А одновременный просмотр телевизора вместе с приемом пищи ухудшает ее пережевывание, что повышает вероятность несварения желудка.

***18. ЭТО в тарелке совсем не похоже на мамину еду!***

Малыш прав! В домашнем меню должны присутствовать блюда, которые он будет регулярно кушать в саду. Причем по вкусу они тоже должны совпадать. Не поленитесь, сходите и изучите технологию их приготовления. Поверьте – именно эта еда, а не колбаса с жареной картошкой, поддерживает и укрепляет здоровье детей.

***19. Мало соли! Несладко! Гадкая морковка! Запеканка? Лук?! – НИКОГДА!***

Как бы обидно это ни звучало, но причина излишней переборчивости в пище в подавляющем большинстве случаев кроется в недостатках воспитания. Наверняка ребенок, сидя за столом, регулярно слышит от домочадцев «не люблю», «не готовь», «специй побольше», «кетчупа хочу», «зелень – это для козликов», «пенка на молоке – фуу» (список можете дополнить сами). Особенно сложно объяснить маме, что даже если она не любит молоко, она ОБЯЗАНА давать его своему дитяти, потому что только так он сможет вырасти здоровым. И делать это не скривившись от отвращения, а со счастливой улыбкой на лице и с похвалами в адрес этого самого молока. У вас получится – ведь любящие

родители готовы на все, даже отдать свою почку. А тут всего лишь улыбнуться (искренне!) молоку...

*20. Как мама классно отчитывает тетю заведующую: повара готовить не умеют, любимую колбасу и газировку не дают, воспитательница покормить меня ложкой ленится.*

Значит, я прав, что отказываюсь от их салатов, суфле и пудингов. А дома она еще и папе все расскажет. Уж он им покажет!

Дети в поведении и отношении к другим людям копируют своих родителей. И у них всегда «ушки на макушке». Нельзя в их присутствии конфликтовать с работниками сада или обсуждать их с другими! При выяснении отношений ребенок присутствовать не должен. Как он сможет доверять тете, о которой мама отзывается так плохо? Почему он должен с радостью идти к ней играть? А вдруг это еще и обидит маму?

Хотите помочь своему малышу? В его присутствии детский сад надо только хвалить с тем же выражением лица, которое припасено для молока. А все недовольство высказывать на родительском собрании.

Ну что? Нашли среди двадцати пунктов мысли своего ребенка? Поздравляю: вы замечательные родители! Вам очень хочется, чтобы солнышко росло здоровым и счастливым. Найдя, в чем вы искренне ошибались, вы сможете без труда исправить положение. Если адаптация к саду будет протекать тяжело, вы мудро сможете с благодарностью принять помощь методиста и психолога детского сада. Все будет хорошо!