

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»  
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«КОРМИТЬ ЛИ РЕБЕНКА НАСИЛЬНО?»**

подготовила:  
педагог-психолог СРП  
Мелихова В.И.

Июнь, 2020 года

Раньше долгое время считалось, что кормить ребенка нужно строго по часам. И многие мамы до сих пор следуют этому совету. Однако сегодня система воспитания пересматривается, изменения претерпевают и взгляд на раннее развитие ребенка и заботу о нем.

«Ложечку за маму, ложечку за папу....» «А ты знаешь, как во время войны дети голодали, а ты сейчас есть не хочешь». Такими фразами сопровождалось кормление еще и в нашем детстве, а может кто-то использует эти фразы до сих пор.

Конечно, наших мам воспитали бабушки, которые на себе испытали голод, нехватку еды. Они транслируют это через поколения.

Так нужно ли заставлять ребенка есть, если он не хочет?

- Заставляя ребенка кушать, вы как бы за него решаете, хочет он кушать или нет. Помните анекдот про «мам, а я проголодался или замерз»?

- Если вы всегда знаете за ребенка, что ему надо, что он хочет, то как он будет учиться осознавать свои потребности, желания, чувства?

- Запихивая в ребенка ложку с кашей, которая уже льется обратно, вы совершаете небольшое, но насилие над ребенком. То есть делаете это против его желания, что вызывает у него агрессию, злость.

Что же заставляет родителей насильно кормить детей?

- Страх, что ребенок голодный.

А может ли ваш ребенок попросить, дать вам знать, когда он голоден? А вы вообще это проверяли? Попробуйте выждать какое-то время. И понаблюдайте, как ребенок начнет просить еду.

Можно спросить ребенка, не проголодался ли он. Предложить еду, показать ее. Важно дать выбор (подчеркиваем чувство значимости): «ты хочешь суп или борщ»?

- Вина за то, что когда-то не додали ребенку.

Может мама кормила грудью ребенка не только, сколько хотелось бы. Может не получается уделять столько внимания, сколько хотелось бы. А может мама, когда малыш только родился, не очень понимала, что значит быть мамой и не уделяла ему внимание. А сейчас винит себя за это.

С этими вопросами лучше разбираться с психологом, или хотя бы осознавать их. Что сейчас вы не просто хотите накормить ребенка, а загладить свою вину перед ним.

- Это может быть и агрессивный акт. Напрямую злиться на ребенка сложно, но заставляя его есть, как мы уже говорили, вы часть агрессии все равно передаете ребенку. Тут еще и для упрека идеальная почва: «как, я так старалась, а ты не хочешь есть?»

- «Наследство» от бабушки, перенесшей блокаду. Которая кормила, запасала, хранила сухари под подушкой... Страх голода, передающийся через поколение.

Как же быть?

- Попробуйте оттянуть время обеда, посмотрите, будет ли ребенок просить?

- Если нет, предложите еду.

- Если снова нет, подождите какое-то время.

Важно дать ребенку период, чтобы он осознал свою потребность в еде. Так вы показываете, что доверяете ребенку, даете ему право самому решать, когда есть, развиваете коммуникацию с ним, ведь ему нужно будет вас попросить. И конечно, ребенок учится чувствовать свои потребности, а значит, во взрослом возрасте он сможет знать, чем он хочет заниматься, кем быть, с кем жить, говорить «нет».

Но во всем важна мера. Конечно, если ребенок, например, болеет, он может не чувствовать голода. Тогда, конечно, нужно его покормить.

Если у вашего ребенка сложности с едой, обратите внимание на ваши отношения с ним. Ведь еда – это то, что мама передает ребенку. (как грудное молоко, связь остается). Любовь и забота или это раздражение, усталость, депрессия. В последнем случае понятно, что ребенок будет отказываться от еды.