

Стоит ли насильно заставлять ребенка есть?

Вы слышали когда-нибудь, как громко и требовательно кричат птенцы в гнезде, требуя пищи? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей, а те просят еще и еще. С не меньшим воодушевлением поглощают пищу личинки насекомых, котята, щенята и все остальные растущие организмы. И только среди человеческих детенышей встречаются такие, которые сидят, грустные и бледные, роняют слезы в тарелку и совершенно, ну ни капельки не хотят есть.

Родители же стремятся скормить ребенку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого "За маму, за папу, за бабушку..." до жесткого "Пока все не съешь, из-за стола не выйдешь". И если ненавистная каша и котлета все-таки съедены, мама с папой считают, что цель достигнута и все в порядке. А потом...

- Родители шестилетнего Андрюши пришли на консультацию в полном смятении, - рассказывает детский психолог, кандидат психологических наук.
- Их сын недавно убежал из дома. Его быстро нашли и вернули, но мальчик огрызался, плакал и грозился сбежать снова.

Потрясенные родители ничего не могли понять. Они клялись и божились, что любят своего ребенка больше всего на свете, что были с ним добры, никогда не поднимали на него руки... Но в ходе подробной беседы всплыла одна проблема: с малолетства у Андрюши был плохой аппетит, и его заставляли есть.

Так отношения в семье оказались всерьез испорченными. Причем горький опыт ничему не научил этих с виду разумных и благополучных родителей. Через несколько лет они снова пришли на консультацию со своим вторым ребенком. Протестуя против родительского давления, семилетняя девочка совершенно перестала подчиняться, скрывала школьные оценки. Все это тоже оказалось результатом многолетней "войны за столом".

Конечно, не все дети способны на открытый протест. Тихая послушная девочка, которую тоже постоянно заставляли есть, не убегала из дома сама, но это делали все персонажи ее игр. Потом она придумала сказочную страну, где бездомные дети-игрушки обретали новый дом и жили в нем совсем без взрослых.

Эту девочку заставляли есть не только дома, но и в детском саду, а потом в школе. Когда весь их первый класс на большой перемене строем шел в столовую завтракать, малышка начинала стучать зубами - от страха перед очередной "пыткой едой". Окружающим казалось, что девочка просто замерзла, а она стыдилась кому-нибудь рассказать о том, что с ней происходит на самом деле.



Такое состояние врачи и психологи уже классифицируют как невроз. Нередко у детей, которых кормят насильно, наблюдаются и другие изменения поведения - они становятся не в меру упрямыми, агрессивными или плаксивыми.

Если вам случается насильно заставлять ребенка есть, то, читая эти строки, вы, скорее всего невольно начинаете себя успокаивать: ну, у нас ведь совсем другая ситуация, с нашим ребенком такого случиться не может, ведь мы так любим его, желаем только добра...

Увы! Даже если явных тревожных симптомов незаметно, насилие не может пройти бесследно для психики ребенка и его взаимоотношений с родителями, утверждает психолог. Став старше, ребенок, скорее всего, простит маме и папе их чрезмерное рвение в вопросах питания. Но на подсознательном уровне он все равно будет помнить, что эти люди способны

совершить насилие, не считаясь с его потребностями и чувствами. И по-настоящему близкие, доверительные отношения в такой семье построить будет очень тяжело.

Полезны для здоровья от кормления через силу тоже никакой. Исследования, проводившиеся в США (их результаты опубликованы в журнале Американского психологического общества), показали, что дети, которых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах.

Но это еще не все. Если родители всегда решают за ребенка, когда ему нужно поесть, когда поспать, а когда потеплее одеться, не считаясь с его собственным мнением, у маленького человека плохо формируется способность осознавать и удовлетворять свои потребности. Даже став взрослым, он часто не может понять, чем хочет заниматься, чего ему не хватает для счастья. Способность к волевому регулированию своего поведения у таких людей тоже снижена.

Вообще-то человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая способна хорошо приспосабливаться к самым разным условиям. Одна из таких приспособительных реакций - снижение аппетита во время болезни, при сильном стрессе, при резкой смене обстановки, климата и т.п. Заставлять ребенка есть в такие моменты - значит наносить вред его здоровью, мешать организму приспособиться к трудной ситуации.

Получается, что и с психологической, и с медицинской точки зрения заставлять ребенка есть - вредно. Тогда почему же это так часто происходит? Что заставляет родителей идти против здравого смысла и научных рекомендаций?

Причин, по мнению психолога, несколько. Во-первых, очень живуч в нашем народе стереотип *"сытость, упитанность - это здоровье"*. Особенно у людей старшего поколения, переживших войну, разруху, голод. Во-вторых, большую роль играет традиционное для нашего уклада отношение к ребенку как к существу неразумному, не понимающему, что для него хорошо, а что - плохо.

Есть и другие моменты. Некоторые родители, подсознательно чувствуя, что не способны дать своему ребенку достаточно внимания, понимания, ласки, невольно пытаются компенсировать это усиленной заботой о его питании.

Властные, авторитарные родители воспринимают отказ от еды как одну из форм непослушания, нарушения дисциплины и порядка.

Взрослые, которые считают важным поступать "как положено", "как должно", находятся под гнетом стереотипа "ребенок должен питаться". Им кажется, что в противном случае они плохо выполняют свои родительские обязанности.



Тревожные родители все время переживают, что с их ребенком что-то не в порядке - он слишком худой, слишком слабый, слишком часто болеет, отстает в развитии и т.п. Стремясь как-то заглушить свою тревогу, они отчаянно пытаются создать иллюзию благополучия.

Не надо забывать и о том, что в тоталитарном обществе, из которого все мы родом, насилие вообще считалось нормой. В частности, воспитателей в детском саду обязывали скормить каждому ребенку его порцию.

Кстати, в европейских странах, где столь важное значение придают правам человека, насильственное кормление встречается намного реже. Там принято относиться к младшим как к равноправным членам семьи. Ребенок, страдающий от насилия в семье, может даже подать на родителей в суд.

У нас другие традиции, другой менталитет. Но отношение к собственному ребенку как к несознательному, неразумному существу, не понимающему, что ему нужно, - не самое лучшее, что мы можем ему дать.

- А были ли в вашей практике случаи, когда родители осознавали причины проблем и меняли свое поведение? - спрашиваю у психолога.

- Да, такое случается, хотя и нечасто, к сожалению. Одно время я консультировала семью, в которой единственного обожаемого сына пичкали едой многие годы. Постепенно очаровательный пухлый карапуз превратился в неуклюжего толстого подростка, который очень страдал от насмешек сверстников. Но родители, ничего не замечая, продолжали уговаривать его съесть еще один блинчик, еще одну котлетку.

В 14 лет мальчик, осознав, что его довели до такого состояния собственные родители, вдруг возненавидел их, стал агрессивным, злым. Острота конфликта заставила родителей обратиться к психологу. После нескольких консультаций они в корне изменили свое поведение: иначе организовали питание в семье, помогли сыну сесть на диету и стали всячески поощрять занятия спортом. За несколько месяцев мальчик похудел, окреп, почувствовал себя полноценным человеком. Наладились и отношения в семье.

И еще одна история. У четырехлетней девочки из-за постоянного насильного кормления возникло очень неприятное нарушение - энкопорез (недержание кала). Для мамы, придававшей исключительно важное значение чистоте и аккуратности, это было настоящей трагедией.

После бесед с психологом мама осознала причину болезни ребенка и приняла решение изменить свой подход к питанию дочери. Но как же ей было трудно! Как болезненно она переживала этот период! Предоставив дочери свободу за столом, мать сама заболела - перестала спать. Но случаи недержания становились все более редкими, пока полностью не прошли. Мамино самочувствие тоже постепенно пришло в норму.

- Не все родители имеют возможность в нужный момент обратиться к психологу. Как поступить тем, кто хочет отказаться от насильственного кормления, но не знает, с чего начать?

- Начать нужно с осознания причин. Без этого невозможно взять свое поведение под контроль разума. Надо помнить, что те причины, которые мы с вами назвали, могут в каждом конкретном случае встречаться по отдельности или в различных сочетаниях.

Затем нужно обсудить с ребенком его меню. Нет никакой необходимости заставлять его есть те блюда, которые вызывают отвращение. Любой продукт, даже самый полезный и питательный, можно заменить каким-нибудь другим. Среди полезных продуктов всегда можно найти вкусные, а среди вкусных - полезные.

А еще чадолюбивым, тревожным родителям надо осознать, что их ребенок совершенно точно не умрет от голода, если они перестанут

заставлять его есть. И, конечно, приняв такое решение, нельзя от него отступать.

- Некоторые родители пытаются не кормить ребенка, пока он не попросит. А он не просит сутки, двое... И они не выдерживают, снова заставляют его есть.

- Давайте еще раз вспомним: организм человека должен сам регулировать свои потребности в пище. Чем дольше ему отказывали в такой возможности, тем медленнее он восстанавливается. Но рано или поздно это все равно произойдет.

Помогает упорядочить питание режим дня. Не захотел есть в завтрак - не надо. До обеда - никаких перекусов. Не захотел обедать - ждем ужина. И совсем не обязательно ребенок, проголодавшись, съест сразу два или три блюда. Возможно, это будет только одно яблоко. Значит, организму в данный момент больше не требуется.

Еда должна быть удовольствием. Нет ничего страшного в том, считает психолог, если маленькому ребенку за столом читают книжку или рассказывают сказку. Это лучше, чем стоять рядом с ремнем в руках. К тому же маленькие дети, которым свойственна повышенная подвижность, иногда просто не способны долго сидеть на одном месте. Чтение или рассказ помогает им успокоиться и сосредоточиться.

Ну, а если вам все равно трудно поверить в то, что ребенок сможет насытиться без вашего "руководства", поговорите на эту тему с любой многодетной мамой. Скорее всего, она признается, что у нее едва хватает сил и времени, чтобы приготовить достаточное количество еды, а уж съедается все очень быстро и с удовольствием. Не потому, что ее дети - какие-то другие. Просто маме некогда создавать из этого проблему.

