

# Как не надо кормить ребенка

(из книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)

## **1. Не принуждать.**

Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного - значит не нужно именно это! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»!

Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

## **2. Не ублажать.**

Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

## **3. Не торопить.**

Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

## **4. Не отвлекать.**

Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

## **5. «Наверное, съел что-нибудь!»**

Когда мы заставляем детей есть насильно, любая трапеза вызывает у них негативные эмоции, которые, естественно, аппетита не прибавляют. Дети замедляют процесс жевания, тянут время, держат пищу во рту. На тарелке еда остывает, становясь все более невкусной. Если дать волю

эмоциям и заставлять ребенка есть, его организм может ответить рвотой. Если подсознательно рефлекс закрепится, такая реакция будет преследовать ваше чадо долгие годы. Когда ребенок «неожиданно» разлюбит некогда обожаемую гречневую кашу, вспомните, когда именно и как вы заставили его однажды проглотить «последнюю ложечку». Если человека регулярно заставлять делать что-то помимо его воли, у него возникают, естественно, протест и злость на того, кто ущемляет его свободу. Рано или поздно эти негативные реакции могут спровоцировать ребёнка на ваши отношения вообще.

#### **6. Голодать - значит голодать.**

Соберите всю свою волю в кулак и не уговаривайте, когда ребёнок отказывается есть. Значит, поест позже. Только не позволяйте "кусочничать": голодать - значит голодать!