

Подготовила: Валеева Наталья Сергеевна

Консультация для родителей «Почему ребёнок не ест в детском саду, и что с этим делать»

Почему ребёнок не ест в детском саду: обзор самых распространённых причин. Как правильно вести себя родителям, чтобы малыш начал кушать в садике вместе со всей группой.

Только отправив малыша в детский сад, родители каждый день сталкиваются с новыми проблемами. Одной из них часто становится отказ ребёнка от детсадовской еды. Чтобы понять, почему он ничего не ест в садике, нужно посмотреть на новую обстановку его глазами: что он думает, что творится у него в голове? Попробуем определить причины нежелания кушать и выясним, каким может быть выход.

Иногда воспитатель детского сада огорошивает родителей новостью, что их ребёнок ничего не ест. Чаще всего это бывает в адаптационный период, что ещё больше волнует и без того растерянных родителей. Попробуем разобраться, почему малыш может отказываться от детсадовской еды, и что делать, если вы с этим столкнулись.

Общие причины. Все дети, только что начавшие посещать детский сад, разные. Они отличаются по возрасту и степени речевого, психического развития и даже по темпераменту. Одни малыши уже могут сходить в туалет, переодеться и поесть без посторонней помощи, а другие ещё не научились отрабатывать навыки самообслуживания (4 полезных навыка перед детским садом). У всех детей разные родители, каждый из которых воспитывает своего ребёнка по-особенному. Всё это влияет на уровень тяжести и длительность периода привыкания к детскому саду, в течение которого ваше любимое чадо может отказываться от еды. Психологи-педагоги выделяют три группы причин этой проблемы: Физиологическая (в рамках нормы) адаптация малыша к порядкам детского сада. Ошибки со стороны родителей или воспитателей. Тяжёлая адаптация (за пределами нормы). В детских садах есть отработанная и поддерживаемая воспитателями схема постепенного привыкания малыша к группе. Сначала ребёнка оставляют в группе на 2–3 часа, и с каждым днём время пребывания увеличивают. Большинство детей остаются в саду на целый день уже на 3–10 сутки. Нам кажется, что этого времени достаточно для адаптации. Но в действительности многие родители сталкиваются с изменением поведения малыша. Это могут быть беспричинные (по мнению взрослых) капризы, тревожный сон, прерывающийся частыми пробуждениями и истошным плачем, истериками.

Ситуацию усугубляют простуды, которые раньше не беспокоили так часто. А теперь воспитатель, провожая ребёнка в раздевалку, заявляет, что ваше чадо в детском саду не ест. Что же делать? Мы расскажем, как решить эту проблему правильно.

Как воспринимает детский сад ваш малыш дети, которые впервые пошли в сад, ещё не научились формулировать свои ощущения и мысли. Мы попробуем сделать это за них. А вариантов, что могут думать малыши о детском садике, масса. Вот некоторые из них:

1. Я пришёл в садик только поиграть! В формировании такого отношения к саду обычно виноваты сами родители. Они затягивают адаптационный период, желая сделать его максимально безболезненным. Но всё выходит иначе. Сначала мамы приводят детей после плотного домашнего завтрака прямо на детсадовскую игровую площадку. А оттуда они их забирают через пару часов домой, где дают хорошо пообедать. У ребёнка формируется представление, что «детский сад — это место для весёлых игр». В дальнейшем он отказывается от предложенной еды, даже не подходя к обеденному столу.

2. Меня разбудили, а я хочу спать. Есть я не хочу! Дневной сон нужен всем деткам. А в саду после него положен перекус. Но если ребёнок не приучен к такому распорядку дня, то от еды после сна он будет отказываться. Сформировать похожий режим мама может ещё дома.

3. Я не буду есть кашу, потому что я вкусно поел дома. А в кармане у меня припасены сладости. Мамы не хотят, чтобы малыш уморился от голода в детском саду в ожидании завтрака. Поэтому с утра его кормят дома, а ещё хуже — дают немного сладкого, чтобы «заморить червячка». После лёгкого перекуса ребёнок откажется от завтрака, а затем ему придётся слушать голодное урчание в животе вплоть до обеда.

4. Я не буду кушать, чтобы успеть поиграть во все игрушки. А их здесь так много! Обычно так думают дети, которые посещают сад всего несколько дней. Изучение новой обстановки и обилие незнакомых игрушек отнимают у них всё время. Разве тут до еды?

5. Прямо сейчас я есть не хочу. Может, захочу через две минуты, а может... потом ещё через десять. Так рассуждают дети, у которых сформирована нехорошая привычка перекусывать на ходу. Если они дома отказываются от обеда, родители всё равно не оставят их голодными: что-то да дадут перекусить прямо среди игры. Зачем есть сразу всё, что подают, если яблоко, печенье или стакан сока появятся по первому требованию?

6. Я очень устал. Привыкание к новому порядку отнимает у ребёнка много сил. Тут в равной степени страдают и холерики, и флегматики. Первым

приходится сдерживать себя, ведь воспитательница не мама – не пошалишь как дома. А вторым приходится себя поторапливать, чтобы за всеми поспевать. Всего за несколько часов у малыша пропадают силы, и уже за обеденным столом он будет еле-еле ковыряться ложкой в тарелке супа, вспоминая, как ему хорошо было дома с мамой. Но есть вариант хуже: ваше чадо будет плакать или просто уснёт за обедом вместо того, чтобы кушать. Тяжелее всего приходится детям, которые поздно ложатся спать: им приходится наспех выбираться из тёплой постели и отправляться не отдохнувшими в сад.

7. Мама меня бросила навсегда! Да, мама несколько раз повторила своему чаду, что она вернётся. Но малыш всё равно расстался с ней навсегда. Это нормально, что он так думает: в этом заключается особенность психики деток 2–3 лет. После такого горя аппетит исчезает. Ребёнку нужно время, чтобы привыкнуть, что родители уходят и приходят. Многое зависит также от его умения понимать взрослую речь, общаться и доверять. Психологи советуют приучать ребенка не бояться ухода мамы или папы. Для этого на некоторое время детей нужно оставлять у бабушек, других родственников или друзей.

8. Я буду слушаться только маму, а не эту тётю. Малышу нужно помочь усвоить, что воспитательница — это не посторонний человек. Ей нужно доверять, а тем более — слушаться. Если ребёнок этого не поймёт с помощью родителей, то ему будет тяжелее, потому что доходить до этого придётся, изучая поведение других ребят. А пока он не начнёт слушаться, накормить его в саду будет нелегко.

9. Тётя, которая заставляет меня кушать, очень злая. Меня от страха уже тошнит. Нет повода «обижаться» на воспитателей, не заставляющих малышей все доедать в период адаптации. Пусть он не доел, но зато его не вырвало. Через несколько дней аппетит придёт, а вот избавиться от привычной рвоты было бы сложнее.

10. Если я не буду кушать, то тётя позвонит маме, а она меня сразу заберёт домой. Так бывает часто. Мама еще не вышла из декретного отпуска на работу, и ей пока нетрудно забрать малыша домой в обед, чтобы накормить. Но дети быстро привыкают к хорошему.

11. Я не буду есть, чтобы в меня влезла вкуснятина, которую мне даст мама. Вспомните первые мысли, которые посетили вас после того, как воспитатель сказал, что малыш совсем не ест в детском саду. Конечно, вы решили накормить его за весь день! И обязательно только любимыми блюдами, ведь он так голоден! Что будет потом... К хорошему дети так быстро привыкают... Как же поступить? Вместо того чтобы сразу отправиться есть,

погуляйте на улице минимум час. Ребёнок попросит покушать, на что вы удивлённо скажете: «Разве ты не ел вкусную еду в садике? Ай-ай-ай... Я завтра хотела после сада пойти с тобой в парк. Если ты хочешь покататься там, не забудь хорошо покушать перед этим».

12. Дома я сижу на высоком стуле и за большим столом! Да, дома всегда лучше, чем в гостях. И не только детям. Это пройдёт само.

13. Это не моя любимая тарелка, ложка тоже неудобная. И к этому все детки быстро привыкают.

14. Я не хочу пить из кружки, мне нужен мой поильник (или ещё хуже — бутылочка! Будет проще и вам, и ребёнку, если вы своевременно перестанете давать соску и научите малыша пользоваться посудой «для взрослых».

15. Очень интересно, что в тарелке у других? А что у них лежит в кармашках? Любопытство для детей — хорошее качество, помогающее гармонично развиваться их психике. Но оно очень мешает спокойно кушать. Придётся ждать, когда малыш подрастёт, и его любопытство станет более умеренным. А пока особо любопытных будет «приструнивать» воспитательница.

16. Разве меня не покормят сами? Ленимся любят все, даже те, кто умеет пользоваться ложкой. Но проверить всё равно надо: может быть, если отказаться кушать самостоятельно, то тётя покормит сама? Ведь с мамой это хорошо работает.

17. Я не буду есть без мультиков! Как нет телевизора? Ну, расскажите сказку, что ли Да, игровые элементы во время приёма пищи используют даже сами воспитатели: «посмотрим, кто сегодня первый съест весь суп», или «съешь ещё ложечку за маму», или «цветочки будет поливать тот, у кого чашка первой станет пустой». Но нужна мера. Тем более мультики во время обеда мешают детям качественно прожёвывать пищу, при этом выделяется меньше пищеварительных соков. Всё это повышает риск несварения желудка.

18. Что это? Это совсем не то, чем кормит меня мама! Да, с этим не поспоришь. Но меню детского сада разработано специалистами с учётом потребностей малышей этого возраста. Там дают только полезную еду, которая укрепляет и поддерживает здоровье, а не жареную картошку. Но выход есть. Если мама дома будет включать в рацион ребёнка детсадовские блюда, то адаптационный период будет протекать легче. Познакомиться с технологией их приготовления можно в том же садике.

19. Мне мало соли! И сахара тоже. Я не ем лук и морковь. Запеканку тоже! Я не буду это есть никогда. Излишняя избирательность ребёнка в еде обычно связана с недостатком воспитания. Помните, что дети во всём

копируют родителей. А всё ли едят ваши домочадцы? Вспомните, наверняка у вас дома звучали такие фразы: «это не готовь, это невкусно», «я это буду есть только с кетчупом», «зелень не клади, она только для кроликов», «фу... убери пенку с молока». Список фраз вы можете закончить сами. Очень сложно объяснить маме, любящей малыша, что ему нужно давать полезную еду, чтобы быть здоровым. И если молоко полезно, то его надо пить. А как научить его пить, если этого не делает никто из родителей? Достаточно лишь с искренней улыбкой выпить стакан молока, чтобы ваше чадо отважилось сделать то же самое. Не нужно кривиться от отвращения, ведь это так легко — все лишь улыбнуться тому, что вы пьёте молоко.

20. Как классно мама отчитала тётю заведующую за то, что повара плохо готовят и не дают мне лимонад с колбасой, а воспитательница не кормит меня с ложки! Раз мама поругала её, значит, я прав, что не ем ни пудингов, ни суфле, ни салатов. А вот дома мама ещё папе пожалуется, и тогда он всему саду покажет!

Представление о детском садике у ребёнка формируется на основании отношения к нему его родителей. Всё, что говорят взрослые, слышат дети, даже если что-то было сказано шёпотом. Ведь у них всегда «ушки на макушке». Поэтому обсуждать детсадовских работников, а тем более конфликтовать с ними при детях не стоит. Иначе ребёнок скопирует манеру поведения и больше есть в группе совсем не будет. Ведь он не может доверять человеку, которому не доверяет мама. А вдруг она ещё и обидится потому, что он послушал воспитательницу? Что же делать? Если уж не хвалить, как в случае с кружкой молока, то хотя бы не отзываться о садике и их работниках плохо в присутствии вашего чада.