

Беседы детского психиатра: Переедание.

Обжора роет себе могилу зубами.

(Английская пословица)

Это одна из крайностей отношения к еде. Борьба за аппетит ребенка часто приводит в дальнейшем к борьбе с аппетитом.

Мальчику 6 лет. Ест только избранные продукты. Весит 40 кг. Родители ожирением не страдают. Ребенок проживает в полной семье, с бабушкой.

– А как быть с отказом от еды?

– Он вообще не ест?

– Ест. Любит сладкое. Пока не дашь конфет, есть не будет.

– У вас дома сладости постоянно есть?

– Да. Его с детства приучили. Было время, он болел и плохо ел. И вот чтобы он хоть что-то ел в течение дня, бабушка придумала такой способ.

– Не давайте ему конфет.

– Он есть не будет. Я уже пробовала. Не дала перед завтраком и перед обедом. Он вставал из-за стола и уходил.

– А что он делал?

– Ну, шел смотреть мультики.

– Надо было выключить телевизор.

– Выключала. Он устроил истерику.

– А вечером дали конфету?

– Дала. Он ведь ничего не ел весь день!

– У него ожирение третьей степени. Вас победил 6-летний ребенок.

– И что делать?

– Вы знаете, как животных приучают есть каши, хлеб? Им ставят миску и только меняют еду, чтобы она была свежей. День не ест, два. А потом за счастье считает. Но ваш ребенок умнее животного. С ним можно и по-другому договориться.

– Что, целый день не кормить?

– Разгрузочный день ему не повредит. Попутно можно лишить телевизора, компьютера, прогулок. Но лишать надо постепенно. По мере значимости предмета для ребенка. И необходимо убрать сладости из дома.

– Что, вообще не покупать?

– Но я люблю сладкое. И муж часто таскает конфеты из шкафа.

– Ешьте свои сладости на работе, в подъезде. Но не на глазах у ребенка. И не дома.

– И что, вообще убрать сладкое из дома?

– Если, конечно, вы хотите, чтобы у вашего ребенка был сахарный диабет, то нет.

– А у его бабушки был сахарный диабет.

– Тем более. А вы узнавали, как его обзывают в садике?

– По-разному.

– А впереди школа. Там есть и старшеклассники. Если он ответит на обзывания, то, видимо, получит. Толстых там не любят.

Родители и бабушки сами недоедали в свое время. Не было такого разнообразия продуктов, как сейчас. Но это совсем не значит, что детям без этого не прожить.

– Вы же выжили без сладостей? И не ущербный вроде человек из вас получился. И здоровый. Зачем же ребенку портить фигуру?

– Он сам знает, сколько есть.

Не знает. И как он научится себя контролировать, если с детства привык съедать всё, что стоит на столе, если видит культ еды дома, если он не хочет есть, а хочет гулять, но его под разными угрозами все же заставляют. Если семейные праздники ограничиваются только застольем. И это всё из года в год. Взрослые обедаются, чтобы заесть свои неудачи. А дети тем более заедают обиды, тревоги. Они становятся толще. Их обзывают. Они не могут адекватно ответить или бьют обидчика, за что бывают наказаны воспитателем и, возможно, дома вами. Замыкаются среди людей, а дома заедают своё одиночество. У детей еще свежа память о маминой груди, когда рядом и во рту с ней становилось спокойно и тепло.

А бабушки воспринимают это как хороший аппетит и подбадривают пирожками и блинчиками. Часто приходится слышать жалобы мам на бабушек, которые постоянно нарушают режим питания.

Только на своем положительном примере можно воспитать правильно ребенка. Но начинать надо не в шестнадцать лет, а с рождения.

Родителям надо запомнить еще один момент. Еда – это не повод для шуток. Пятилетний малыш в коме попал в больницу.

– Он что-то ел, пил? Может, таблетки? Или из бытовой химии что-то случайно выпил?

– Нет. Он с папой поспорил, что съест всё содержимое сахарницы. Очень любит сладкое.

– Папа спорил с пятилетним?

– Ну да. Он хотел отучить его есть сахар. Говорил: «Пусть ест. Сейчас ему будет плохо. Зато потом не прикаснется к нему». А потом у него рвота началась, и он потерял сознание.

Отличный способ отучить от чего угодно. Можно предложить килограмм наркотика, ведро водки. Накупить компьютерных игр. И всё. Дело сделано. В графе «воспитание» можно поставить галочку.

Неконтролируемое поедание пищи может быть заложено с раннего детства. Мама, неправильно воспринимая плач и беспокойство ребенка, постоянно перекармливает его, считая, что это принесет ему успокоение. И действительно, ребенок перестает плакать, несмотря на боли в животе, холод, мокрые пеленки. Таким образом, мама с младенчества закладывает способ решения проблем путем замещения их поглощением еды.

«Хорошим» примером также служат близкие родственники, привыкшие заедать свои проблемы и вовлекающие в этот процесс детей. Для компании.

Рекомендации по предотвращению перекармливания у детей:

- не перекармливать ребенка с раннего возраста;
- соблюдать режим питания, чтобы ребенок не набрасывался на еду;
- отлучение от груди не позже полутора лет;
- не использовать грудное кормление как соску для успокоения;
- следить за порциями, съедаемыми ребенком;
- убрать из дома лишние сладости, сладкие газировки и другие излишества;
- не надо хвалить ребенка за хороший аппетит, если он и так достаточно ест;
- родителям не быть примером обжорства;

- заполнять свободное время ребенка;
- настроение ребенка не должно зависеть от приема еды;
- научить ребенка решать проблемы, а не прятаться от них в холодильнике;
- обязательное посещение ребенком спортивных секций;
- культивировать в семье здоровый образ жизни.

При соблюдении этих правил вашему ребенку не будет стыдно за свою фигуру, а это очень важно среди подростков.

Галкина Е.М.
врач-психиатр ТПМПК
ГБОУ «Центр «Дар»

Используемый ресурс: <https://www.psychologos.ru/articles/view/roditeli-vs-deti.-sovety-psihiatra-a.-petrushin>