

Что делать, если ребенок отказывается есть в детском саду?

Вы забираете ребенка из детсада и среди прочего расспрашиваете его о том, как он сегодня кушал. В ответ же слышите, что он только пил чай или ел хлеб. Или на то же вам жалуются воспитатели. Ситуация нередкая, особенно в первые месяцы посещения детского учреждения. И ситуация довольно неприятная, иногда даже опасная для ребенка. Отказ от питания – один из распространенных симптомов тяжело идущей адаптации к детскому саду. Иногда родители вздыхают облегченно: вроде ребенок идет в сад с радостью, никого не обижает, воспитателя слушает, разве что ест плохо... Скорее всего, у ребенка все-таки стресс. Потому, в первую очередь, хотелось бы сказать о том, что проблеме следует решать обязательно в комплексе, не ограничиваясь одним питанием. Речь здесь и о постепенном привыкании, и о возможности для ребенка после детского сада выплеснуть накопившееся напряжение и так далее. Мало того, как известно, процесс адаптации к детскому саду лучше начинать задолго до реального первого дня в этом учреждении. Переход на новый режим должен быть постепенным, акцент стоит делать, в том числе, и на режим питания, постепенно приближая это питание к будущему «садовскому». Это и беседы, игры в детский сад. **Например**, поиграйте в «столовую» (особенно если ваш ребенок тот еще привереда или малоежка). Расскажите про труд поваров: детки их не видят, но повара, как и воспитатели, очень стараются, чтобы каждому из ребятишек было комфортно, как дома. Поиграйте в «зайку, который не кушал в детском саду». Расскажите в доступной форме, как дети на всевозможных занятиях тратят много энергии, а организм просит вернуть ее и покушать, иначе он просто может заболеть. В эти же игры можно продолжать играть в первые месяцы пребывания в детском саду. Вспомните – дома, если ребенок отказывается от одного блюда, вы ему быстренько готовите другое. **Побаловать** любимое чадо хочется, но пусть это будет только **иногда**. В детском саду выбора не будет, для ребенка такая ситуация не должна быть неожиданной. Но иногда действительно невкусно, что же тут поделаешь? Договоритесь с малышом о простом правиле. Если невкусно или еще не хочешь есть, съедаешь столько ложек, сколько тебе лет (почему-то эта цифра магическая для многих детей). Если окажется вкусно, доедаешь дальше. Часто ребенка отталкивает вид нового блюда, ведь дети – те еще консерваторы, но после трех-четырех «обязательных ложек» многие из них входят во вкус. Опять же, если вы знаете, что ваш ребенок настороженно относится к новой еде, **включайте иногда «садовские» блюда в свое домашнее меню**. И, в целом, питайтесь разнообразно, приучайте не бояться новых блюд, а с любопытством их пробовать. Не забывайте про соревновательность. Воспитатели смогут устроить «день чистых тарелок» в детсаду, а вы фиксируйте внимание ребенка на соревновании с самим собой («Сегодня ты съел три ложки супа, а спорим, завтра больше четырех не съешь? Или пять сможешь?»). Кстати, на всякий случай хорошо бы также сходить к хорошему детскому врачу и убедиться, что нарушения аппетита не связаны с какими-то заболеваниями. Проверьте и такие мелочи, как умение вашего ребенка есть теми столовыми приборами, что предлагают ему в детсаду. **Обязательно привлекайте к решению проблемы и воспитателей, вместе вы обязательно сможете найти подход к «голодающему».**

Педагог-психолог: Кириллова О.В.