

Как корректировать проблемы с едой у детей при помощи терапевтических сказок

Дети могут отказываться от еды по разным причинам: из-за стресса, возрастного кризиса, личных пищевых предпочтений или консервативности вкусов. Чтобы помочь ребенку сформировать новые пищевые привычки, следует действовать осторожно, чтобы не нарушить его границы и не вызвать еще больший стресс. Для этого используйте терапевтические сказки, в сюжете которых проговаривайте проблему ребенка и способ ее решить.

Выясните причины, по которым ребенок отказывается от еды.

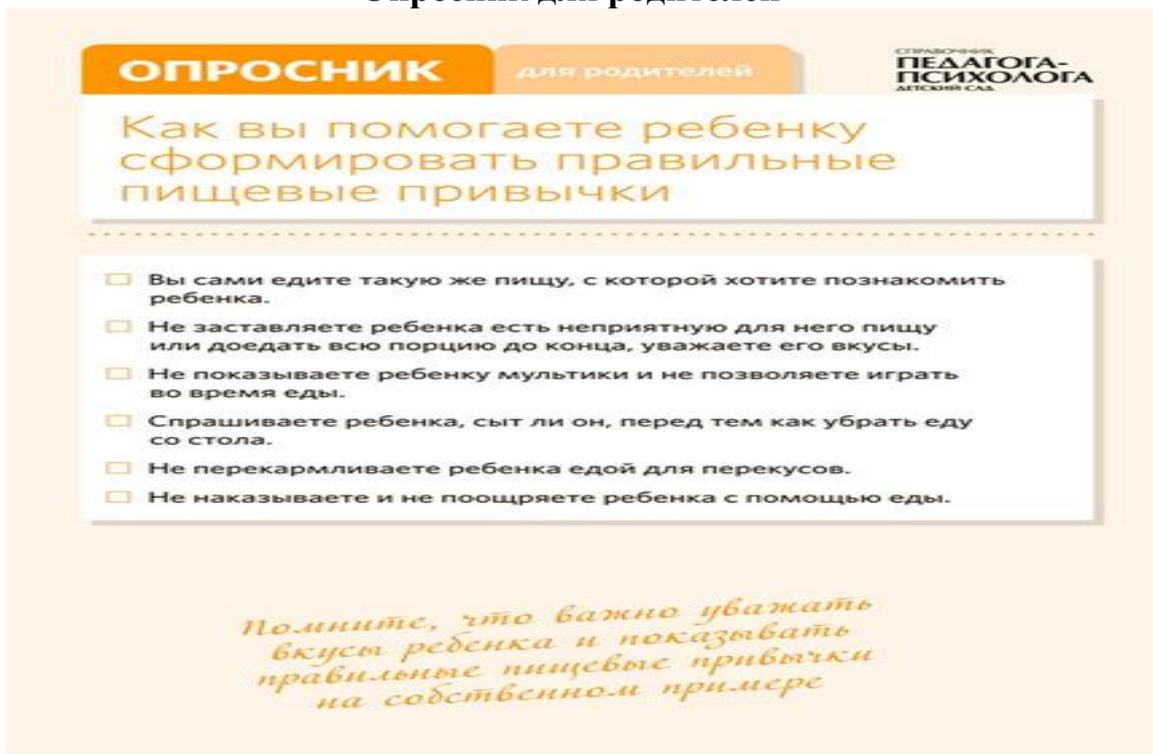
Терапевтические сказки подойдут детям в ситуациях, когда они употребляют ограниченное количество продуктов, боятся пробовать незнакомую еду, отказываются есть, балуются и играют с едой, кидаются ею, прячут и выбрасывают, не могут усидеть за столом, скачут на стульчике и в похожих ситуациях.

Сказки не помогут в случаях, когда ребенок не хочет есть из-за болезни или когда у него изменился режим и сместилось время приема пищи.

Необходимо уважать вкусы ребенка. Не стоит пытаться изменить их с помощью сказок или других терапевтических методов, если он уже пробовал новые продукты, но они ему действительно не нравятся, а, например, нравятся родителям.

Чтобы понять, нужно ли использовать сказку или в первую очередь следует говорить о пищевом поведении, проверьте себя по опроснику. Он поможет выяснить, формируют ли родители правильные пищевые привычки у ребенка.

Опросник для родителей



ОПРОСНИК для родителей

СЕРВИС ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
АЛЕКСИЯ САД

Как вы помогаете ребенку сформировать правильные пищевые привычки

- Вы сами едите такую же пищу, с которой хотите познакомить ребенка.
- Не заставляете ребенка есть неприятную для него пищу или доедать всю порцию до конца, уважаете его вкусы.
- Не показываете ребенку мультики и не позволяете играть во время еды.
- Спрашиваете ребенка, сыт ли он, перед тем как убрать еду со стола.
- Не перекармливаете ребенка едой для перекусов.
- Не наказываете и не поощряете ребенка с помощью еды.

Помните, что важно уважать вкусы ребенка и показывать правильные пищевые привычки на собственном примере

Подберите терапевтическую сказку

Используйте готовую терапевтическую сказку или придумайте свою, которая подходит именно под вашу ситуацию. Отдавайте предпочтение сказкам, по которым можно разыгрывать сценки – выбирайте истории с яркими деятельными героями. Если вы используете готовую сказку, оцените, насколько возраст, и ситуация героя похожи на возраст и ситуацию ребенка. При необходимости скорректируйте сказку, например, дайте герою имя, похожее на имя ребенка по звучанию.

Если вы составляете сказку самостоятельно, сделайте главного героя похожим на ребенка. Дайте ему созвучное имя и придумайте сходные условия жизни, похожих родителей. Сформулируйте проблему героя – такую же, как у ребенка. Опишите неудачи и победу героя. Важно, чтобы герой не с первого раза справился с проблемой, но не отступил и позже добился успеха.

Соблюдайте правила чтения терапевтических сказок

Когда вы читаете терапевтическую сказку, создайте доверительную атмосферу, установите контакт с ребенком. Важно, чтобы он доверял вам и не пугался вас. Не акцентируйте внимание на сходстве ребенка и героя специально, не предлагайте ему попробовать решить проблему точно так же – он должен прийти к этому сам. Помните, что сказка не сработает мгновенно, читайте ее несколько раз.