

ЛОЖЕЧКУ ЗА МАМУ, ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЕДЫ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Многие не раз слышали «о психологической роли еды», но что же это означает на самом деле?

«Петенька, не таскай со стола, подожди, когда папа придет, и мы все сядем за стол, это же неуважение!» «Маша, что значит не хочу доедать и наелась? Мама же так старалась, мама же пол вечера стояла у плиты». «Ложечку за маму, за папу, за баааабушку!» Ведь это все не про голод и насыщение, ведь это про семейные отношения, про чувство вины – «не доел, виноват перед мамой», про уважение к близким – «ты же не хочешь, чтобы бабушка болела, тогда скушай за нее ложечку».

Еда становится средством «выяснения отношений» - не специально, родители действуют с искренними намерениями «как лучше», как они привыкли считать «лучшим».

Но голод и сытость такие же физиологические чувства, как ощущение жары или холода, как желание пойти в туалет. Никому же не приходит в голову говорить: «Так, ты сегодня уже четыре раза ходил в туалет, пятый раз проситься - это уже просто неуважение какое-то!» Это настройки тела, его сигналы о нехватке энергии или наоборот, избытки «я это не хочу, мне это не нужно».

Конечно, ребенок не способен пока спокойно сесть и сказать: "Знаешь, мама, ориентируясь на свое физиологическое чувство голода, я могу отметить, что сейчас сыт. Я понимаю, что ты хочешь, как лучше и заботишься обо мне, что ты тревожишься из-за недоеденной порции каши, но, пожалуйста, успокойся, я сыт и, если вновь проголодаюсь, обязательно попрошу у тебя еды". Этот посыл часто выражается криком, плачем, капризами, закрыванием рта руками в процессе обороны от ложки с кашей и слезами. Можно представить, как трудно держать родителю в этот момент эмоции под контролем и посмотреть на это поведение под углом "может он просто не голоден"? Это вопрос опыта и тренировки.

Детское тело - постоянно меняющийся объект, оно в пути, в процессе, у него свои энергетические потребности для роста и развития. Сегодняшний «пухлячок» вдруг внезапно вытягивается в худого подростка. Иногда тело ребенка, например, перед скачком роста, получает сигналы эндокринной системы на «накопления» жира – то есть ресурса энергии для роста и если в этот момент вмешаться диетой из абстрактных эстетических соображений – последствия могут быть очень разные – начиная от нехватки питательных веществ для адекватного формирования иммунитета, до расстройств пищевого поведения – анорексии, булимии, компульсивного переедания...

Все знают, что процесс взросления, это когда «внешний» взрослый становится «внутренним», когда «внешняя» мама с её «нельзя», «плохо» и «так не делают» становится внутренней «мамой в голове». Не поэтому ли у некоторых людей вид не идеально пустой тарелки вызывает внутреннее чувство непонятной тревоги, смутного «не положено так» и единственным способом избавиться от него становится доест, хотя уже и не хочется? Не поэтому ли в моменты одиночества мы обращаемся к еде, чтобы символически вернуть себе ресурс семейного круга? Не поэтому ли люди, страдающие лишним весом, используют для ориентации в мире еды что угодно, только не свои физиологические потребности голода и насыщения просто потому, что эти механизмы регулирования давно потеряны?

Конечно, семейный ужин - это традиция. Но в чем смысл этой традиции? Не подменяется ли содержание формой? Что если оставить тот самый семейный час для общения, но наполнять его не едой, а действительно полноценным общением? Что случится страшного, если ребенок поест именно тогда, когда он голоден? Вызывает ли эта идея чувство тревоги? Почему? Ответ на этот вопрос быть может очень нужен вам, вашему внутреннему маленькому ребенку, который когда-то отчаялся услышать от мамы ответ, а почему мне нельзя есть то, что я хочу и когда хочу и сколько хочу.