

თუ ბავშვი უარს ამბობს საკვების მიღებაზე

ავტორი [ქეთევან ოსიაშვილი](#)

არიან მშობლები, რომელთათვისაც ბავშვის კვება სერიოზულ პრობლემად არის ქცეული. „არ ვიცი, რა მოუხერხო ამ ბავშვს, ძალით თუ არ ვაჭამე, ლუკმას არ ჩაიდებს პირში და მთელი დღე მშიერი იქნება. ვერ ვხვდები, როგორ არსებობს“. ვფიქრობ, ამა თუ იმ მშობლის მიერ წარმოთქმული ეს ფრაზები ნებისმიერ ჩვენგანს ექნება მოსმენილი. ისევე როგორც სხვა პრობლემებს, აღნიშნულ პრობლემასაც თავისი გამომწვევი მიზეზები შეიძლება ჰქონდეს. გამომდინარე იქიდან, რომ პრობლემის დაძლევა მისი გამომწვევი მიზეზების დაძლევით უნდა დავიწყოთ, ვფიქრობ, საინტერესო იქნება იმ მიზეზებში გარკვევა, რატომ შეიძლება ამბობდეს ბავშვი უარს ჭამაზე და რა გავაკეთოთ, როგორ მოვიქცეთ კონკრეტული მიზეზის შემთხვევაში:

- შეიძლება ბავშვი უარს ამბობდეს ჭამაზე იმ უბრალო მიზეზის გამო, რომ არ არის მშიერი. მაშინაც კი, თუ საკვების ბოლო მიღებიდან დიდი დრო გავიდა, სრულიად შესაძლებელია, რომ ბავშვი ჯერ კიდევ დანაყრებული იყოს. აუცილებელია, გავითვალისწინოთ მიღებული საკვების კალორიულობა და ბავშვის მიერ დახარჯული ენერგიის ოდენობა. თუ მიღებული საკვები საკმაოდ კალორიული იყო და ჭამის შემდეგ ბავშვი დიდხანს იჯდა უძრავ მდგომარეობაში ტელევიზორთან ან კომპიუტერთან, რის გამოც ვერ დახარჯა ენერგია, შეიძლება მას დიდხანს არ მოუნდეს ჭამა. ფიზიკური აქტივობა აღძრავს ორგანიზმს ენერგიის დასახარჯად და ბავშვს სწრაფად შივდება. ამიტომ, კარგი იქნება, თუ საყვედურების ნაცვლად იმაზე ვიზრუნებთ, რომ ბავშვმა დიდი დრო არ გაატაროს უძრავ მდგომარეობაში და უფრო აქტიური ცხოვრებით იცხოვროს;
- ბავშვს არა აქვს გარკვეული, ჩამოყალიბებული დღის რეჟიმი. სასურველია, რომ მოზარდი იკვებებოდეს დაახლოებით ერთსა და იმავე დროს. გარდა ამისა, საჭიროა, რომ ის ყოველდღე სუფთა ჰაერზე ატარებდეს დროს, დროულად იძინებდეს. თუ ბავშვს დარღვეული აქვს დღის რეჟიმი, არასოდეს იცავს მას, ნუ გაგიკვირდებათ, რომ ის ცუდად ჭამდეს;
- ბავშვის ავადმყოფობა. უმადობა შეიძლება გამოწვეული იყოს ავადმყოფობით. პატარა იწყებს ცუდად ჭამას ასევე მაშინ, როცა კბილები ამოსდის. ხშირად ბავშვი უარს ამბობს საკვებზე, როცა ტემპერატურა უმატებს. სანამ ვაიძულებთ პატარას, დაასრულოს შეთავაზებული კერძი, დავრწმუნდეთ, რომ მას არაფერი სჭირს და ჯანმრთელადაა;
- ბავშვი შეიძლება უარს ამბობდეს ჭამაზე იმ შემთხვევაშიც, თუ სადილამდე ან ვახშამამდე ტკბილეული – ნამცხვარი, ან კანფეტი მიირთვა. ამიტომ, უკეთესი იქნება უარი ვთქვათ ბავშვის ტკბილეულით გამასპინძლებაზე, თუ მალე ვაპირებთ ვასადილოთ ის;
- ბავშვს არ მოსწონს კონკრეტული კერძი. მან შეიძლება საერთოდ არ თქვას უარი საკვებზე, მაგრამ არ მიირთვას რძიანი ფაფა, ამ ბოსტნეულის წვნიანი. თითოეული

ჩვენგანი რაიმე კონკრეტულ საკვებს ვანიჭებთ უპირატესობას და პატარებსაც აქვთ თავიანთი საყვარელი კერძები. ამიტომ, კონკრეტული ბავშვისთვის მენიუს შედგენის დროს ეს აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ. სასურველია, რომ ახალ საკვებს პატარა ნელ-ნელა შევაგუოთ. ბავშვები ხშირად უხალისოდ იღებენ ახალ, მათთვის მანამდე უცხო საკვებს, მაგრამ, თუ ამ საკვებს ხშირად და მცირე დოზებით მივცემთ, დიდი ალბათობით, შეეგუებიან.

- ბავშვს აქვს ფსიქოლოგიური ხასიათის პრობლემები. პატარები მტკივნეულად აღიქვამენ ოჯახში არსებულ რთულ, დაძაბულ მდგომარეობას – დედა და მამა ჩხუბობენ, დაცილებას აპირებენ. ქცევითი პრობლემები და კვებაზე უარის თქმა ბავშვის პროტესტის ყველაზე გავრცელებული ფორმაა. ზრდასრული ადამიანებიც კი ხშირად პროტესტს შიშვით გამოხატავენ. ქვეტექსტი მარტივია – „მე მოკვდები, თუ თქვენ არ გააკეთებთ იმას, რაც მე მინდა. მომაქციეთ ყურადღება“ – ბავშვები არცთუ იშვიათად მიმართავენ მსგავს მანტაჟს. ჭამაზე უარის თქმა მშობლების ყურადღების მიპყრობის მიზნით შეიძლება მაშინაც დაფიქსირდეს, თუ ისინი მთელი დღე სამსახურში არიან და ძალიან ცოტა დროს უთმობენ შვილს – „მე შევწყვეტ ჭამას და ისინი აუცილებლად შემამჩნევენ“. პროტესტს ბავშვი შეიძლება მაშინაც მიმართავდეს, თუ მას ოჯახში აღმერთებენ, ანებივრებენ, ის ჭირვეული, ეგოისტურია და მიეჩნია, რომ შეუძლია მოიქცეს ისე, როგორც სურს, მაინც აპატიებენ. ან შესაძლოა ბავშვს ძალიან მკაცრად და სასტიკადაც კი ეპყრობიან – ყველაფერს უკრძალავენ, ყველაფრისთვის ეჩხუბებიან. როგორ შეიძლება პატარამ ასეთი დამოკიდებულების გამო „დასაჯოს“ მშობლები. მას ამისათვის საკუთარი ხერხები აქვს – არ დაიძინებს, საჭმელს არ შეჭამს. კარგი იქნება, თუ აღნიშნულ შემთხვევებში არ გამოვხატავთ შიშს, არ დავუწყებთ ბავშვს ხვეწნას და არ შევუსრულებთ ყველაფერს, რასაც ითხოვს, ნურც დავემუქრებით. შევეცადოთ, გავარკვიოთ, რას აპროტესტებს ბავშვი, რა არის მისი ასეთი ქცევის მიზეზი და ეს ყველაფერი გავითვალისწინოთ მასთან შემდგომი ურთიერთობისას;
- შეიძლება ბავშვი ცოტას ჭამს იმიტომ, რომ თანატოლებთან შედარებით ტანით პატარაა, გამხდარია, როგორც მისი მშობლები და მას უბრალოდ არ სჭირდება ბევრი საკვები. თითოეული ბავშვი განსხვავებულია, ყველას თავისი ფიზიოლოგიური თავისებურებები აქვს. ამიტომ, არ არის სასურველი ბავშვის შედარება თანატოლებთან – „ნახე, გიო რა გემრიელად მიირთმევს, რა კარგად ჭამს და შენ რა დაგემართა!“. ასეთმა შედარებებმა შეიძლება მხოლოდ გააძლიეროს პრობლემა. თუ ბავშვი ცოტას ჭამს, მივცეთ საკვები მცირე ულუფებად, მაგრამ მაქსიმალურად ჯანსაღი პროდუქტებისგან მომზადებული და შევეცადოთ ამ მცირე რაოდენობის საკვებში „ჩავდოთ“ ყველა საჭირო ვიტამინი. ნუ ვაიძულებთ ჭამოს იმაზე მეტი, ვიდრე მას სურს;
- შესაძლოა ბავშვი თავს არიდებდეს ჭამას იმიტომ, რომ სუფრასთან კომფორტულად ვერ გრძნობდეს თავს – მუდმივად საყვედურობენ იმის გამო, რომ ულამაზოდ და არააკურატულად ჭამს, სათანადოდ არ იყენებს დანა-ჩანგალს. მუდმივად შენიშვნების მოსმენისას ბავშვს შესაძლოა მადა დაეკარგოს და საერთოდ უარი თქვას ჭამაზე. ბავშვს სერიოზულ დისკომფორტს უქმნის ასევე ისიც, თუ სუფრასთან, სადილის დროს მშობლები ერთმანეთთან ურთიერთობის გარკვევას იწყებენ. კარგი

იქნება, თუ გავაკონტროლებთ ჩვენს ქცევას და ყველა უსიამოვნებას, უკმაყოფილებას გვერდზე გადავდებთ. მოვერიდოთ ყველაფერზე ჩხუბსა და საყვედურებს, პირიქით, შევაქოთ ბავშვი, როცა ლამაზად უჭირავს ჩანგალი, ან კოვზი. ნუ ვეჩხუბებით ბავშვს, თუ საკვები ძირს დაუვარდება, მოითხოვდება ან წვნიანი დაედვრება. გავითვალისწინოთ, რომ ეს შეიძლება ნებისმიერ ადამიანს დაემართოს. მივცეთ საშუალება პატარას, დატკბეს საჭმლის გემოთი ეტიკეტის წესებზე ფიქრის გარეშე;

- შესაძლოა ბავშვს კვების პრობლემა აქვს იმიტომ, რომ ის არასოდეს ყოფილა მშვიდი, არ იცის, რას ნიშნავს სადილის მოლოდინი, არ უოცნებია რაიმე საჭმელზე, რადგანაც მშობლები მუდმივად „ტენიან“ საკვებს პირში და მოშების საშუალებას არ აძლევენ. შევეცადოთ არ ვაჭამოთ ბავშვს, თუ მას არ სურს, მივიღოთ მისი უარი საკვებზე. დავულოდოთ როდის მოითხოვს ის ჭამას. შეგვიძლია სადილის დრო ერთი-ორი საათით გადავწიოთ, რომ ბავშვს უფრო მოშივდეს. აჯობებს მოგვიანებით გემრიელად ჭამოს, ვიდრე ახლა ძალდატანებით. ბავშვი სუფრასთან მოშვებული უნდა დაჯდეს. მხოლოდ ასე შეიძლება ჩამოვუყალიბოთ მას დადებითი დამოკიდებულება საკვების მიმართ.

დაბოლოს, ნუ ადვიქვამთ ბავშვის უარს ჭამაზე დაუმორჩილებლობად და ახირებად. შევეცადოთ, გავიგოთ, რაშია პრობლემა და მოვაგვაროთ ის. თუ რაიმეს არასწორად ვაკეთებდით, გამოვასწოროთ შეცდომა. თუ ბავშვი ნორმალურად იზრდება და ვითარდება, მოვერიდოთ ჭამის დაძალებას. მივცეთ საშუალება, მიირთვას რაც უნდა და რამდენიც უნდა. ბავშვისთვის ჭამის დაძალებით შეიძლება ადვილად დავარდვიოთ მისი ბუნებრივი ზომიერების გრძნობა, რის გამოც მოგვიანებით საჭირო გახდება უზომო ჭამასთან და ჭარბ წონასთან ბრძოლა. ყველა ბავშვი განსხვავებულია და მნიშვნელოვანია მივცეთ მას საკვების ის რაოდენობა, რომელიც სწორედ მის მოთხოვნილებებს დააკმაყოფილებს.