

ПРОБЛЕМЫ С ПИТАНИЕМ

Самый очевидный повод для беспокойства здесь – это риск для здоровья, а так же возможные затруднения с туалетом. Более того могут возникнуть проблемы с поведением при попытке родителей заставить ребёнка есть.

Проблемы с едой возникают по многим причинам. Дети с аутизмом, имеющие проблемы с едой, могут доходить до приступов истерики и агрессии, если их быстро не успокоить. Многим родителям время от времени приходится вступать в конфликты с детьми по поводу еды. Порой это срабатывает, но чаще ребёнок упрямится ещё сильнее. Доходит до крайних проявлений, вроде того, что ребёнка тошнит, или он отказывается есть вообще. Есть дети. Которые в буквальном смысле доводят себя до истощения. И, родители опять оказываются в положении, когда приходится уступить. Но пробовать установить границы и не соблюдать их – ещё хуже, чем просто сдаться.

Помните: ваша первая задача-расширить ассортимент продуктов, которые ребёнок ест, а так же ослабить сопротивление вашим попыткам предложить новые виды пищи. Помните также, это ПРОЦЕСС!

Вводить в рацион новые продукты необходимо в наиболее благоприятных условиях. Поэтому обычное время приёма пищи здесь не слишком подходит. Никто не любит конфликтовать во время обеда. Кроме того, это время ассоциируется с борьбой за контроль над ситуацией и только спровоцирует у вашего ребёнка новые приступы упрямства. Нужно выбрать время когда ребёнок настроен слушаться и вы никуда не торопитесь. Если вы оба в хорошем настроении, то ваш ребёнок с большей вероятностью будет сотрудничать, а у вас хватит терпения преодолеть его сопротивление, проявляя минимум эмоций. В это время ребёнок должен быть голоден, но не «умирать от голода». Это повысит шансы попробовать новую еду, но не будет доведён до отчаяния. Если вы сможете уделить этому время перед тем. Как он хочет заняться любимой деятельностью. То используете эту деятельность как подкрепитель за то, что он попробовал новую пищу. Кроме того. У него будет стимул побыстрее закончить есть. Естественно если ребёнок не попробует еду. То потеряет возможность заняться любимым делом. Если ваш ребёнок активно сопротивляется попыткам накормить его незнакомой пищей. Можно формировать его поведение постепенно. Сначала пусть он просто смотрит на еду. Затем наколите кусочек на вилку и подержите у его рта. Это можно сделать как упражнение по невербальной имитации. Покажите действие и скажите «Сделай так». Сотрудничество нужно подкреплять кусочком любимой пищи. Постепенно повышайте требования к получению подкрепления. Это могут быть такие дополнительные реакции как: понюхать еду, дотронуться до неё пальцем и потом

лизнуть палец, лизнуть еду. Можно чередовать задания, предусматривающие контакт с пищей, с заданиями, включающими простые и весёлые действия без использования продуктов (например: хлопнуть в ладоши). Это поможет поддержать послушание инерционный момент поведения. Также это поможет увеличить время контакта ребёнка с продуктом, который вы запланировали ввести и пребывание в ситуации приёма пищи. Со временем, снова и снова контактируя с едой. Они научатся не только терпеть её, но даже полюбить её.

Многие дети с РАС не желают подчиняться родителям, требующим, чтобы те ели за столом. Во время еды они предпочитают бродить вокруг стола (вероятнее всего, потому что, так им веселее, чем оставаться на одном месте). Имейте в виду, что эта проблема не связана с попытками заставить есть предложенную еду. Дело в том, что дети должны усвоить: когда пришло время еды, все вместе садятся за стол. Ребёнок может не есть, но оставаться за столом он должен. И если ребёнок привык есть в любое время дня, когда захочет, нужно объяснить ему. Что есть полагается в конкретном месте, а именно – за столом. Это помогает укрепить дисциплину, которая существенно снизит другие поведенческие проблемы. Если он пытается встать и уйти, брать еду с собой он не должен. Таким образом, если он хочет есть, это удержит его за столом. Не падайте духом, если на первых порах столкнётесь с истерикой. Ребёнок должен осознать: вы действительно имеете в виду то, что сказали, и твёрдо намерены добиваться соблюдения правила. Истерики утихнут, когда он уяснит, что ему не удастся заставить вас отменить правило. Как только ваш ребёнок уяснит это правило, придёт время вводить следующее. Правило второе: когда вы встаёте из-за стола, время приёма пищи окончено. Никаких вторых шансов, перекусов или возможности поест до нового приёма пищи быть не должно. Хотя это покажется слишком суровым, но ребёнок при этом научится сидеть за столом. Последний этап - ребёнок должен оставаться за столом, чтобы побыть с семьёй, независимо от того хочет он этого или нет. Сначала временные рамки должны быть небольшими. Нужно назначить специальный сигнал, оповещающий, что можно выйти из-за стола. Самый естественный способ - это разрешить ребёнку выйти из-за стола вместе с братом или сестрой, чтобы поиграть.

Педагог – психолог Елманова А.С.