



Глава 1

Если ужин не лезет В горло

 Овощи скворчат, рис источает пар, а семья расселась за столом. Вы весь день работали, по пути подвезли знакомых и приготовили домашний ужин. Неудивительно, что вы срываетесь, когда первое, что слышите, это негромкое: «Фу! У нас что, на ужин жареные овощи с курицей и рисом?»

Вы возмущены, но спокойно отвечаете: «Может, попробуете? Возможно, на этот раз вам понравится». В ответ лишь молчаливые взгляды. Вздохнув, вы беретесь за собственную вилку и думаете: «Если они действительно голодны, то съедят всё». Через несколько минут от риса ничего не остается, но всё остальное так и лежит нетронутым на детских тарелках. Что будет сказано дальше, вы знаете наизусть.

Родитель: Попробуй немножко овощей. Они вкусные! Совсем как те, что мы ели в Bambo.





• Стефани Майерс. *Авторский метод разговоров за едой в семье*

Ребенок: Не хочу жареные овощи. Что еще у нас есть?

Родитель: Это весь ужин. Пожалуйста, поешь сейчас, потому что перекуса потом не будет.

Ребенок: Что?! Это мне один рис есть?

Родитель: И овощи.

Ребенок: Но я ненавижу жареные овощи.

Родитель: Ты даже не притронулся. Просто съешь немного курицы или овощей, пожалуйста.

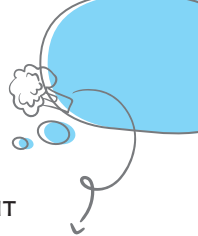
Ребенок (со стоном): Не люблюююю овощи.

Родитель: Не обязательно их любить. Просто попробуй. Ты за сегодня еще ни разу не ел овощей.

В итоге ужин всех расстраивает, а вы уже готовитесь к тому, что последует дальше. Когда ребенок уже топает прочь, вы в последний раз напоминаете: «Ты наелся?» Нет ответа. «Помнишь, я сказала — никакого перекуса?»

Так это и продолжается, вечер за вечером. Чувство беспомощности и бессилия во время еды — и у вас, и у вашего ребенка. Еда и эмоции всегда тесно переплетены, но родительство выводит эту взаимосвязь на новый уровень. Если дети плохо едят, родители удручены. И не просто удручены. Их мучает разрушительное чувство, будто они взяли на себя ответственность и не справились с ней. Если вам это знакомо, вы не одиноки. Опрос, проведенный в 2016 году Детским госпиталем имени Мотта (Мичиган), показал: 97% родителей считают, что здоровое питание в детстве влияет на всю последующую жизнь ребенка, но только 6% оценивают диету своего ребенка как «очень здоровую» (C. S. Mott Children's Hospital, 2017).





Родители расстраиваются из-за того, что их дети едят и что они не едят. Они переживают о том, что дети никогда не отвлекутся от привычных продуктов и не попробуют новое. Они огорчаются, потому что приемы, на которые они полагались, чтобы заставлять детей пробовать новую еду, перестают работать, когда дети идут в школу. Они переживают, что «ужасная диета» детей может плохо повлиять на их здоровье, развитие, восприятие своего тела и самооценку. А пролистывание социальных сетей добавляет еще больше давления, потому что там родители видят идеальные детские обеды, созданные фуд-стилистами.

Давление и стресс, связанные с тем, как едят дети, — это проблема, и родители не знают, как с ней справиться. Только 34% из них уверены, что им хорошо удастся формировать пищевые привычки детей (C.S. Mott Children's Hospital, 2017). Расстановка приоритетов и создание хорошего, сбалансированного рациона — трудная задача, и негативные эмоции по поводу того, как питаются дети, накапливаются в течение месяцев и лет. Одна мать описывала свою девятилетнюю эпопею попыток улучшить питание детей следующим образом: «Настолько унижительная и запутанная, что я даже не знаю, у кого были истерики сильнее — у меня или у моих детей?!»

Идеи, изложенные в этой книге, должны помочь с распространенными проблемами, которые встают перед родителями, например с ситуациями, когда дети капризничают из-за ужина, постоянно отказываются от овощей и неустанно выпрашивают сладости. Я не буду давать вам еще более отупляющих советов «включать своих детей в процесс покупок еды», «избегать давления» и «превращать прием пищи в позитивный опыт». Вместо этого я научу вас, что говорить, чтобы не





• Стефани Майерс. *Авторский метод разговоров за едой в семье*

начинать торговаться с детьми по поводу еды, и не важно, кто за столом — трехлетка, устраивающий истерику из-за незнакомого блюда, или почти подросток, который всё равно купит себе, что захочет.

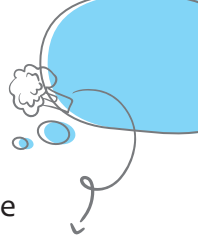
Негативные эмоции по поводу того, как питаются ваши дети, встречаются часто, но вот в чем дело: некоторые ваши действия работают против вас. Какие именно? Ответ буквально вертится на языке. Речь о том, что я называю «разговорами за едой».

Что такое «разговоры за едой»?

Разговоры за едой, или разговоры за столом, — это то, что вы говорите ребенку о еде во время еды. Это фразы вроде: «Сегодня ты уже съел два маффина», «Прекрати есть руками!» и «Еще один раз откуси, и свободен». Пока что разделим все подобные высказывания на два вида: полезные и вредные (частности рассмотрим позже). Метод разговоров за едой, описанный в этой книге, научит вас, как перейти от неэффективных (старых) фраз, которые произносятся во время еды, к более эффективным (новым). Дело в том, что старый подход к разговорам за едой — это и есть неосознанный, неизученный корень проблем с питанием детей. Это язык, который мы используем постоянно, не понимая, как эти слова влияют на них.

Разговоры за едой происходят во время полноценных приемов пищи и перекусов, хотя не ограничиваются этими моментами. Также они проникают в периоды перед едой и после нее — в форме торговли по ее поводу. Кто хочет это, а кто то, сколько, «как вы это вообще





едите?» и другие подобные диалоги. И не забывайте о перекусах перед сном! Разговоров за едой становится особенно много в вечерние часы.

В них входят ваши высказывания о еде и о пищевых привычках ребенка, но вызывать ссоры или направлять его поведение могут не только эти фразы. Также к разговорам за едой относятся выражения похвалы и одобрения, такие как «Спасибо за то, что попробовал» и «Как ты хорошо ешь!» Разговоры за столом — это разновидность речи, которую родители и воспитатели используют, говоря с детьми о еде, и она провоцирует неприятные эмоции, связанные с их питанием.

Вот несколько примеров типичных фраз, звучащих за едой:

«Съешь еще два кусочка, если хочешь десерт».

«Отличная работа — ты съела всю брокколи!»

«На прошлой неделе лазанья тебе нравилась!»

«Но ты даже не попробовал! Пожалуйста, откуси хоть раз».

«Ты не можешь говорить, что тебе не нравится, пока не попробуешь».

«Не ешь руками — я же дал тебе вилку».

«Хватит макарон. Нужно поесть и овощей».

«Если есть полезную еду, станешь сильным».

«Я так горжусь тобой, потому что ты пробуешь новые продукты!»

Разговоры за едой — это ключевой элемент наших взаимодействий с детьми в аспекте питания. Эти фразы,



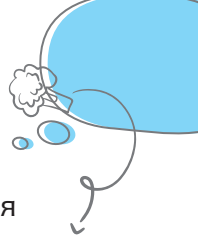


• Стефани Майерс. *Авторский метод разговоров за едой в семье*

пронизывающие весь прием пищи, формируют отношение вашего ребенка к еде. Даже если он избегает овощей или ест неаккуратно, в вашей власти сказать что-то, что поможет ему изменить поведение. Способ, каким вы направляете процесс приема пищи, — ключ к тому, чтобы снизить число конфликтов вокруг еды. Будучи родителями, мы принимаем на себя существенную долю ответственности за воспитание счастливых детей со здоровыми пищевыми привычками. Обучение детей тому, что и как есть, — лишь один из кусочков мозаики. Помочь им понимать себя и доверять себе в вопросах питания — намного важнее. Научить их здоровому отношению к еде и к своему телу — один из самых важных жизненных навыков, которые мы можем им передать. Но есть ли надежный рецепт, позволяющий научить детей есть? И что делать, если все идет не так?

Мои представления о том, как работать с этими проблемами, развивались на стыке четырех аспектов моей жизни: работы в качестве матери, диетолога и преподавателя и ежедневной практики медитации. В Бостонском университете я обучаю студентов магистратуры навыкам диетологического консультирования, таким вещам, как осознанная коммуникация, неосуждение и активное слушание. В результате они учатся вести совместную творческую работу со своими клиентами, формируя долгосрочные изменения в их поведении. За пределами аудитории я консультирую как частный специалист, а также руковожу направлением диетологии в Центре интегративной терапии и здорового образа жизни при Институте рака Даны-Фарбера. Беседы с десятками тысяч клиентов оказали глубокое влияние на мой подход, но именно рождение собственных детей побудило меня действительно погрузиться в эту тему.





Когда моей старшей дочери было два года, на меня снизошло озарение. Многие фразы, которые родители небрежно бросают детям во время еды, — это те самые фразы, о которых я предостерегаю студентов, что они никогда не должны адресовать их клиентам. Я начала исследовать то, что назвала разговорами за едой, через призму собственного родительства (ох), своей практики осознанности и опыта в качестве нутрициолога. Я опрашивала родителей по всей стране, собирала анонимные примеры разговоров за едой и проводила фокус-группы о том, с какими проблемами сталкиваются родители, когда кормят детей. Я внимательно слушала, как родители и дети взаимодействуют друг с другом в контексте приема пищи, и рассматривала нарративы своих клиентов с совершенно новой перспективы. Тщательно, пристально я изучала случаи, когда сама пыталась подтолкнуть детей к чему-то с помощью еды. Эти наблюдения позволили мне создать новый способ формировать у детей здоровые пищевые привычки. Я назвала его новым подходом к разговорам за едой. Я рада научить ему вас, потому что он приносит мир и радость в эпизоды семейной жизни, связанные с питанием.

В числе научных оснований моей работы — исследования осознанного приема пищи, коммуникации в семье и развития детей в контексте еды. Мои идеи основаны на фактических сведениях о том, как дети выбирают продукты, как родители побуждают их к еде, и о том, как люди меняют поведение. Я не буду здесь глубоко вдаваться в научную литературу, но следует упомянуть, что многие практики приема пищи, которые используют родители, приводят к тому, что дети начинают меньше есть овощи и становятся более привередливыми (Jordan et al., 2020; Jansen et al., 2017). Также мы знаем, что дети





• Стефани Майерс. *Авторский метод разговоров за едой в семье*

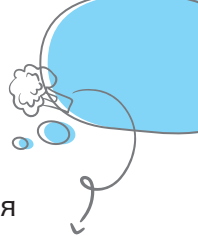
в ходе взросления интернализуют то, что слышат о еде от других (Ogden and Roy-Stanley, 2020), а опыт, связанный с приемами пищи в детстве (который исследовался в диадах «мать-дочь»), оказывает долгосрочное влияние на то, как люди питались, став взрослыми (Roberts et al., 2020).

Если вам сложно всё это переварить, необязательно вдаваться в то, что говорят исследования. Я хочу сфокусироваться на том, чтобы научить вас новым навыкам, которые помогут улучшить питание вашего ребенка. Освоив эти навыки (например, открытые вопросы), вы поможете ребенку тоже чему-то научиться (например, пробовать новые продукты без давления). Прием пищи — это сложная форма поведения, но ресурсы, которые необходимы, чтобы улучшить положение дел, находятся внутри вас.

Как пользоваться этой книгой

Метод разговоров за едой лучше всего подходит для родителей детей в возрасте от 2 до 12 лет. При этом — хотя чем раньше вы начнете, тем лучше, — возраст ребенка не является ограничивающим фактором. Иногда родители детей старшего возраста переживают, что отношение к еде у них уже закрепилось и новая манера разговора ничего не изменит. По моему опыту, всё совершенно наоборот. Родители, которые используют новый подход с детьми в возрасте восьми лет и старше, обнаруживают, что те обладают достаточным словарным запасом и речевыми навыками, чтобы углубиться





в беседы за столом. Кроме того, чем старше становится ваш ребенок, тем большее значение он начинает придавать тому, что вы думаете и говорите о его питании. А значит, пересматривать то, как вы общаетесь с ним на эти темы, никогда не поздно. С этого начинаются положительные изменения в том, что и как он ест, и каковы будут его отношения с едой в долгосрочной перспективе.

Прежде чем двигаться дальше, отметим, что проблемы с питанием — даже у детей — могут быть самыми разными и проявляться в различной степени. Эта книга не содержит профессиональных медицинских рекомендаций касательно сенсорных нарушений питания или чрезмерной разборчивости в еде и не стремится их заменить. Педиатр, сертифицированный специалист по нарушениям речи и лицензированный диетолог, специализирующийся на проблемах с детским питанием, — лучшие помощники в решении подобных проблем. В задачи нашей книги не входит работа с детьми или семьями с нарушениями питания, такими как нервная анорексия, нервная булимия или расстройство избирательного питания. Чтобы получить помощь в лечении этих состояний, пожалуйста, обратитесь к квалифицированному медицинскому специалисту.

Эта книга об открытии себя. Она не о том, чтобы запоминать строчки наизусть, а о том, чтобы переосмыслить ваше отношение к ребенку в контексте питания. С помощью письменных упражнений вы персонализируете то, чему научитесь. Поэтому вам понадобится завести блокнот или дневник. Ничего особенного — просто место, где вы сможете постоянно записывать что-то, чтобы потом сверяться с этими записями.

В центре внимания здесь — проблемы с едой, с которыми вы сталкиваетесь именно сейчас. Поэтому





• Стефани Майерс. *Авторский метод разговоров за едой в семье*

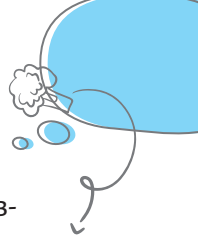
упражнения и записи в дневнике играют важную роль. Они помогут подстроить метод под ваши потребности. Мы будем работать, используя ручку, бумагу и голос, чтобы улучшить ваши семейные трапезы и освободить вас от стресса и вины, сопровождающих кормление детей. Идеи, которыми я здесь делюсь, связаны не только с тем, чему я учу, но и с ценностями, в соответствии с которыми живу и практикую изо дня в день. Если вам кажется, что отношение вашего ребенка к еде никогда не изменится, я вас понимаю. Вместе мы составим совершенно новое меню из эффективных фраз.

Проверьте себя

Как часто вы говорите одно и то же снова и снова, но так и не добиваетесь, чтобы пищевое поведение ребенка улучшилось или он согласился попробовать какой-то продукт? Типичные разговоры за столом не приводят к результатам, на которые мы, родители, надеемся. А даже если успех достигнут (если ребенок ест то, что вы попросили съесть), вам, возможно, не захочется повторять способ, каким вы этого добились. Например, фраза «А где-то дети голодают...» — пропаганда клуба чистых тарелок, которую вы дали зарок не применять. Но в момент отчаяния, когда ваш ребенок просто не хочет есть, она срывается с ваших губ, хотя потом вас окатывает вина.

Типичные разговоры за столом — тревожные и вызывающие беспокойство, наполненные повторяющимися командами и малосимпатичными способами добиться своего — вроде упрашивания, подкупа и мольбы. Большинство подобных фраз помогают добиться цели. Но





какова цель? Часто в результате и дети, и родители чувствуют себя плохо. Фразы, которые вы произносите во время еды, делают семейную трапезу напряженной. Они повышают риск, что неприятные эмоции всплывут на поверхность, и провоцируют истерики. Типичные разговоры за едой не только влияют на то, как едят дети, но и добавляют стресса родителям.

Но не обязательно верить мне на слово насчет того, что ваша манера разговаривать за столом вызывает у вас неприятное чувство. Вся суть работы с этой книгой в том, чтобы проверять ее в вашей жизни! Пробуйте использовать новые фразы, которые вы выучите, даже если они поначалу прозвучат странно. Подойдите к этим идеям с открытым умом, и вы заметно продвинетесь к улучшению семейной динамики в вопросах питания. Некоторые вещи будут срабатывать лучше, чем другие. Берите то, что помогает, и не волнуйтесь насчет остального. Метод разговоров за едой постепенно адаптируется к вашей семье, так что, даже если что-то не срабатывает сразу, позже вы можете попробовать вновь. Главное — научиться направлять пищевое поведение вашего ребенка с помощью новых приемов, которые будут лучше восприниматься и лучше работать и с вашей, и с его точки зрения. Я считаю, что в таких вопросах нет какого-то единственно правильного решения, так что советую вам опробовать эти идеи, когда вы чувствуете, что зашли в тупик в ситуациях, связанных с родительством и едой.

Когда вы задумаетесь о том, как разговоры за едой проявляются в вашей повседневной жизни, вам может показаться, что они необходимы, будто это сущностный элемент того, как вы «держите всё под контролем» или управляете процессом приема пищи. Дети могут непредсказуемо вести себя за столом, и вы искренне надеетесь,





• Стефани Майерс. *Авторский метод разговоров за едой в семье*

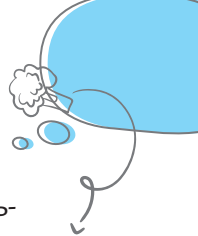
что ваши слова как-то помогут им справляться лучше. Типичные разговоры за едой стремятся к эффективности, но раз за разом терпят провал, потому что такие чувства, как доверие к себе и контроль над процессом приема пищи, дети должны развивать сами. Прибавьте к этому чувство удовлетворения, собственной ценности и самосострадания, связанные с едой, и вы получите список важных вещей, которым вам хотелось бы научить и себя, не говоря уже о детях. Типичные фразы, звучащие во время еды, препятствуют этому процессу. Осознав и изменив то, что вы говорите ребенку, пока он ест, вы научите его жизненно важным навыкам, связанным с питанием, одновременно открывая двери для истинного сотрудничества за вашим семейным столом.

Что подразумевается под сотрудничеством? Совместная работа, движение к общей цели, и если эта цель — правильное питание — или хотя бы хоть какое-нибудь питание, — родителям и детям нужно объединиться. Чтобы прекратить конфликты во время еды, не нужно «исправлять» связанное с едой поведение. Дело не в том, чтобы «преодолеть привередливость» или добиться послушания. Вы работаете с ребенком, создавая новые возможности — те самые возможности, которые мы обычно упускаем из-за того, что именно говорим во время еды.

Погумайте об опыте ребенка

Большинство маленьких детей не покупают еду сами. Они не планируют приемы пищи и не готовят, по крайней мере не самостоятельно. Они едят то, что им ставят на стол — в школе, дома или на скамейке запасных, — или отказываются от еды. Звучит просто, так ведь? Во все нет. Когда речь заходит о еде, у детей есть желания,





предпочтения и чувство отвращения. Им могут нравиться или не нравиться внешний вид, запах, текстура, температура и вкус. Чего им не хватает, так это самостоятельности в вопросах питания.

Вероятно, они не оплачивали, не выбирали и не готовили то, что лежит на их тарелке, но при этом их охватывают переживания, мысли и ощущения, связанные с этим блюдом, не важно, едят они его или нет. В процессе приема пищи в сознании и теле каждого ребенка разворачивается симфония впечатлений. И мы, родители, говорим — разговариваем за едой — когда на самом деле от нас требуется слушать. Проблема с обычными разговорами за едой в том, что они не стимулируют и не направляют переживания, действительно необходимые детям во время приема пищи: возможности исследовать, наблюдать, осмысливать и ценить то, что происходит с их едой и питанием в данный момент.

Большинство слов, которые мы используем, обучая детей есть, подразумевают приказ, а не вопрос. Типичный разговор за столом полон команд о том, чего мы хотим добиться от ребенка. *Ешь больше, помедленней, кусай меньше, сосредоточься на еде.* Но детям во время приема пищи нужно меньше замечаний и больше возможностей исследовать новое. А еще вы должны демонстрировать им, что их наблюдения и ощущения — это ценная информация.

Хорошо есть — навык, которому можно научиться

Кажется разумным повторять подробные инструкции, когда вы учите детей определенным навыкам,





• Стефани Майерс. *Авторский метод разговоров за едой в семье*

например завязывать шнурки или чистить зубы. Когда вы работаете над такими задачами, регулярные напоминания учат детей доводить дело до конца. Постоянные словесные подсказки помогают детям подправлять свои движения и овладевать этими умениями, так что потом они могут выполнять действие автоматически. Но с другими навыками язык инструкций — не лучшее решение. Он не помогает детям вырабатывать автономность и самостоятельность. Ко второму типу навыков относится и питание.

В возрасте 2–3 лет моя дочь была без ума от «О» — не от хрустящих колечек с молоком, а от буквы. Восторженно замерев, она показывала на знак «СТОП» или коробку с хлопьями и кричала: «О!» Но восторг, который она испытывала, обнаруживая «О», был связан не просто с буквой. Эти моменты, когда она будто говорила мне: «Посмотри, мама!» — взращивали в ней деликатное чувство принадлежности. Не важно, что ей еще предстояло открыть остальные 25 букв английского алфавита — она чувствовала свою значимость и связь с другими, участвуя в жизни огромного мира вокруг.

Дети приобретают жизненно важные навыки в те моменты, когда смотрят на мир широко открытыми удивленными глазами, а мы поддерживаем их в этом развитии, стимулируя их любопытство. Когда мы учим детей читать, все происходит естественно. У нас есть веселая мелодия, под которую можно пропеть алфавит, и ритмичные стихотворения, чтобы потренировать отдельные звуки. Родители и учителя задействуют специальные приемы, чтобы помочь детям перейти от простых слогов к запутанным историям. Это постепенный процесс, в котором взрослые используют простые инструменты последовательно и доброжелательно.

