



Пищевая избирательность у детей с РАС

По разным оценкам около 90% детей с ранним детским аутизмом испытывают проблемы с питанием разного рода, около 70% демонстрируют избирательность в еде. Избирательность ребенка в еде – отказ от употребления в пищу определенных продуктов, который может принимать формы существенного ограничения рациона ребенка (в отдельных случаях до 5 продуктов).

Беспокойство родителей по этому поводу вызывают две вещи:

- 1) опасения за ухудшение в состоянии здоровья ребенка (потеря веса, задержка роста, нехватка питательных веществ, расстройство психоэмоционального состояния);
- 2) это существенно ограничивает социализацию ребенка и семьи.

Между отказом ребенка от определенных видов пищи и особенностями его эмоциональности существует определенная связь. Чем меньше в рационе ребенка продуктов, тем выше его тревожность, раздражительность, агрессивность. Ребенок с повышенным базовым уровнем тревожности будет демонстрировать избегающее поведение не только в еде. Это может проявляться также в избегании социальных контактов, в наличии разного рода страхов и использовании различных компенсаторных механизмов, связанных с потребностью держать все под контролем. Таких детей невозможно привлечь к чему-нибудь внезапно, без предупреждения, даже если это что-то интересное и хорошее. Их обязательно нужно информировать обо всем заранее.

Так откуда у ребенка может появиться избирательность в еде? Повышенная чувствительность к вкусовым, обонятельным, тактильным, болевым, температурным и даже звуковым и зрительным стимулам обычно сопровождается отрицательными эмоциональными переживаниями (стимулы, приемлемые для нормы, переживаются как сверхсильные) и может привести к быстрому формированию условной связи между конкретным видом пищи и неприятным переживанием. В том, как это скажется на выборе объектов избегания, большую роль играет возраст ребенка. Примерно до 2,5 лет дети воспринимают объекты целостно, не разделяя их на отдельные свойства. В результате, отношение к определенному свойству легко распространяется на весь объект или объекты этого класса (например, попробовав горький огурец, ребенок может решить, что все зеленые длинные предметы, которыми родители хотят его накормить, горькие). Представления о классах у детей в возрасте до 5-6 лет (а иногда и у более старших) тоже довольно своеобразное. Например, они могут не понимать разницу между овощами и фруктами, но четко

делить еду на зеленую, красную, белую и т. д. Что же с этим делать? В тех случаях, когда избирательность в еде носит болезненный характер и мешает ребенку нормально существовать в обществе, необходимо наблюдение невролога или психиатра, диетолога, гастроэнтеролога и других врачей, которые смогут исключить соматические заболевания, ведущие к появлению избирательности. *Во всех остальных случаях можно применить методы поведенческой терапии:*

1) **Подкрепление** в случае, когда ребенок пробует какой-либо новый вид пищи. Например, можно завести специальную доску почета (или «тарелку славы», куда наклеивать либо изображение того продукта, который ребенок попробовал, либо просто интересную для ребенка наклейку. Этот способ будет усиливать желательное поведение – пробовать что-то новое.

2) Игнорирование нежелательного поведения (криков, истерик, ухода из-за стола, разбрасывание пищи) и продолжение своей линии при одновременном соблюдении пункта 1 (негативное ослабление). Ребенок не получает позитивных с его точки зрения последствий и его нежелательное поведение ослабевает без подкрепления.

Сенсорно-интегративные методы, направленные на расширение рациона и изменение чувствительности.

1) Развивающая работа, направленная на дифференциацию разных видов чувствительности. Это позволит постепенно разделить восприятие качеств объекта друг от друга, и ребенок сможет не распространять свое негативное отношение на весь объект (например, поймет, что зеленый и горький это совершенно разные, не связанные друг с другом свойства).

2) Специальные игры, направленные на развитие глубокой чувствительности рта и подвижности жевательно-глотательного аппарата (типа логопедической гимнастики). Также существует целый ряд средств, стимулирующих чувствительность рта, начиная от лимонно-сладких кубиков льда, заканчивая специальной щеточкой, которую используют для массажа.

3) При проблеме восприятия текстуры пищи - введение новых продуктов в виде пюре.

4) При проблеме вкуса - начинать с введения тех продуктов, которые по вкусу наиболее близки к предпочитаемым, добавлять в любимую пищу немного нелюбимой, постепенно изменяя пропорцию.

5) Некоторым детям проще пробовать новую пищу, если перед этим снизить чувствительность вкусовых рецепторов, например, дав пососать ребенку кубик льда.

6) В ряде случаев необходимо, регулировать количество принимаемой за один раз пищи (не ложку с горкой, а неполную ложку).

Также могут использоваться:

- позитивные ритуалы (специальные сказки, песни, потешки, помогающие попробовать новую еду;
- любимые герои, которые сами пробуют новую еду;
- совместное приготовление еды, специальное забавное оформление процесса еды, оригинальная сервировка;
- использование любимой еды в качестве награды за то, что съел что-то новое и др.

Очень важно, чтобы сам процесс приема пищи был как можно более позитивным, поэтому никаких скандалов, конфликтов, ссор в этот период быть не должно, если родители хотят помочь ребенку справиться с избирательностью в еде.

*Подготовила:
тьютор Автушенко Галина Николаевна*