

«Мама, я не хочу есть коровку!»

Как объяснить детям, почему мы питаемся животной пищей

Городские дети, оторванные от естественной жизни, которым кажется, что хлеб растет в супермаркете, а мясо появляется сразу же разрезанным на кусочки и упакованным, однажды понимают, откуда на самом деле оно берется. И как говорить с ними об этом, чтобы они относились к еде именно как к еде, не более? Рассказывает Виктория Чал-Борю, психолог, гештальт-терапевт, сотрудник Центра практической психологии образования.

Мне кажется, что каждый городской ребенок рано или поздно сталкивается с этой проблемой. Просто одни родители игнорируют эти темы, а другие — драматизируют, и тогда результаты могут быть непредсказуемыми — от постоянных разборок по поводу еды до перехода детей к вегетарианству.

Как у нас, у взрослых? Я смотрю на курочку, на цыпленочка и умиляюсь, потом я внутренне переключаюсь — и на столе вижу всего лишь еду. Дети еще не умеют так разделять эти понятия и дистанцироваться.

Ситуация может быть разной. Допустим, ребенок задал вопрос и надо немедленно на него ответить — это меры экстренного воздействия. Здесь необходим творческий подход. Придется подыскивать какие-то слова, которые подойдут именно этому ребенку. Стоит попытаться отвлечь его, снизить градус переживания, если ребенок действительно по этому поводу переживает, если ему действительно так плохо, что он просто не может есть курицу, которую видел живой. Не нужно драматизировать ситуацию. Может быть, он вспомнит, как ему было хорошо летом и вообще ему жалко, что его увезли с дачи, например. Иногда ребенок может успокоиться просто оттого, что мама всерьез воспримет его переживания, не убежит, не станет отрываться общими фразами.

Универсальной формулы действия в такой ситуации нет. В целом нужно быть просто внимательным, не очень торопиться и не пугаться. В конце концов, нужно найти вот эту самую грань: где пища, а где отношение к живому существу. В деревне это уже закладывается на уровне запрограммированной культуры, а у ребенка городского этого нет.

С рождения ребенок начинает осваивать чувства с помощью родителей и учится их переживать — нежность, печаль, горе, страх. Лучше всего помогать ему объяснять эти чувства на простых примерах, учить его правильно реагировать на них. И это задача уже профилактическая. Если ребенка научили печалиться — пережить потерю игрушки, смерть рыбки в аквариуме, — он, может быть, не будет так болезненно воспринимать, что коровку убили, чтобы съесть. Важно создать основу для правильного восприятия еды. Потому что еда — это всего лишь еда, не более.

Например, когда такой вопрос возник у моей младшей дочери, мы с ней сидели

и разговаривали про кроликов — не применительно к еде, а вообще, что их жалко, что есть печаль, что есть потери, играли с ней во что-то. И в результате, хотя она жалеет, но воспринимает еду отдельно, именно как еду.

Оксана Головки