



## История о кузнечике

### Grasshopper Story (Russian)

Marsha Dunn Klein OTR/L, MEd, FAOTA

Некоторые дети очень смелые, пробуя новую еду; другие - нет. Дети по-разному «пробуют» новые продукты. Более осторожные дети могут сначала наблюдать за тем, как мы едим, могут поднять и бросить еду на пол или покормить собаку. Они могут разминать еду между пальцами или положить в рот и выплюнуть. Чтобы достичь личного уровня комфорта с новыми вкусами и текстурами, дети следуют своим собственным индивидуальным методам исследования. И они гораздо охотнее пробуют новое, если им позволяют исследовать в своем собственном темпе.

Мне лично напомнили об этом процессе исследования, когда моя семья провела месяц в Оахаке, Мексика, жила с местной семьей и изучала испанский язык в языковой школе. Незадолго до нашего отъезда наша принимающая семья с гордостью преподнесла нам прощальный ужин. Одним из центральных предложений было новое блюдо, которое мы раньше не пробовали. Я спросила хозяйку на моем недавно выученном испанском: «Что это за новое блюдо?». Она с энтузиазмом сказала мне, что это были «чамполины», которые, согласно моему удобному карманному испанско-английскому словарю, оказались «кузнечиками»! Я люблю приключения и люблю пробовать

что-то новое, но ... кузнечики? Шутки в сторону? Когда я смотрела в тарелку, я могла ясно видеть «части» ... части кузнечика ... узнаваемые части ... ноги ... тела ... головы ... усики!!!! Я поняла, что вдруг стала ОСТОРОЖНЫМ ЕДОКОМ! По крайней мере, я была ВНИМАТЕЛЬНОЙ по отношению к тарелке «частей» передо мной!!

Интересно, что я заметила, что исследовала эту новую еду способами, очень похожими на подходы, используемые нашими осторожными едоками. Сначала я смотрела, как их ест наша хозяйка. Это была моя визуальная «репетиция». Она намазала тортилью (тонкая лепешка) грудкой гуакамоле (соус на основе авокадо), а затем обильно посыпала кузнечиком (его частями) по всей поверхности. Она свернула лепешку и откусила. Она не только выжила, но и улыбнулась и явно НАСЛАЖДАЛАСЬ этим. Я знала, что она пошла на личные хлопоты и потратила деньги, чтобы предоставить нам этот деликатес, и мне нужно было быть вежливой и съесть хоть немного. Но я также знала, что я не способна просто проглотить это! Мне нужно было их проверить... медленно на «МОИХ» условиях. Я взяла тарелку с кузнечиками, изучила их, а затем поднесла достаточно близко, чтобы почувствовать запах. Они были жареными и пахли чесноком. Я «пробовала» их носом на расстоянии. Ну да ладно, чеснок знаком, а я люблю чеснок ..... Я ткнула пальцем в тарелку и ничего не выскочило на меня ... значит, они НЕ были живыми! Все идет нормально.....

Подражая нашей хозяйке, я взяла тортилью, очень обильно намазала ее гуакамоле и зарыла крошечную щепотку кузнечика («часть или две») в свою зеленую смесь. Я сложила лепешку и осторожно откусила ее. На вкус (неудивительно) - гуакамоле, что-то знакомое! Я выжила! Ничего

не прыгало ни во рту, ни в животе! Я повторяла эту последовательность во время еды и с каждым разом добавляла все больше и больше кузнечика и постепенно ощущала текстуру, слышала хруст, когда кусала его, и ощущала чеснок. Со временем, я действительно начала получать от них удовольствие и оставила трапезу, зная, что я пробовала, выжила и даже наслаждалась кузнечиками ... настоящими кузнечиками.

Подумайте об осторожных детях, которых мы знаем. Многие из них имели ограниченный или тревожный опыт с едой, и мы, как поддерживающие взрослые в их жизни, хотим, чтобы они пробовали что-то новое. Каждый день

мы бесцеремонно предлагаем новые ароматы и вкусы. Помните, что для осторожного ребенка «Все является кузнечиком!!» Дайте ребенку время, которое потребуется, чтобы познакомиться и даже подружиться с этими новыми вкусами и текстурами пищи. Им нужны репетиции, чтобы увидеть, как их едят другие, и изучить их сенсорные свойства. Им нужно позволить идти в своем собственном темпе. Я гарантирую, если бы кто-то заткнул мне рот кузнечиками, пока я нервничала и была осторожной, я бы подавилась ими ... или даже меня вырвало бы. И, по крайней мере, я бы НИКОГДА не пробовала их снова. Но, получив возможность исследовать и пробовать их в своем собственном темпе, теперь у меня в списке любимых блюд появилась новая еда. Я даже попробую их еще раз, когда в следующий раз у меня будет такая возможность!

© Get Permission 2021

