

蚂蚱的故事

Marsha Dunn Klein OTR/L MED, FAOTA

我想和大家分享一个我家的故事，它帮助我理解有些人在尝试新食物时可能会有焦虑。

当我的儿子们十岁和十三岁的时候，我们去了墨西哥的瓦哈卡，在一个沉浸式项目中学习了一个月的西班牙语。我们和一个当地家庭一起生活和吃饭，整整一个月他们都为我们准备了我们特别美味的食物。而在我们的最后一天，我们的女主人去了市场，给我们带来了一个惊喜。“这是什么？”我们用刚学会的西班牙语问道。她的回答是“chapulinas”。因为她不知道英文是什么，我们还特别在西班牙语词典里去查了这个词，是蚂蚱。嗯，真的是蚂蚱。

我们想要显得有礼貌。我们很想感谢她给我们带来的惊喜，可是蚂蚱??！真的吗?! 不过既然我的孩子们看着我好像在说“妈，你先来”，我还是好好地看了一下它们。首先，它们是死的。还好，毕竟我知道有些地方的人们可是直接吃活虫子的。然后它们闻起来有很浓的大蒜的味道，不过我是喜欢大蒜的。可是这一大碗里全部都是它们分散的部位，有头、身体、腿、触角。。。好多部位！现在我真的开始担心了。我问女主人，“这些要怎么吃”？她给我们示范了在一个面粉玉米饼上堆上一些鳄梨酱，然后放上一把，是的，一把各种各样的部位。接着她把玉米饼折起来后并吃了这个美味！此时，所有的眼睛都盯着我，并轮到我吃蚂蚱了。

我拿了一个玉米饼，是我喜欢的，并放了很多的鳄梨酱。然后我用我的指尖很勇敢地摸了摸一个小“部位”，把它放在一堆

鳄梨酱上，折起来吃。嘴里感觉有点脆脆的，我知道会脆脆的，因为拿起来的时候在手指之间已经感觉到了。所有人都咯咯地笑了，但我很自豪自己没因为干呕而丢脸。不过，尝试还并没有结束。这可不是给外国佬一家的小零食，而是我们的午餐。所以，到了第四个，我还是放了很多鳄梨酱，但我也放了一小把身体部位。味道没有特别好吃，也没有特别难吃，因为主要还是大部分鳄梨酱的味道，但能明显感到每口中间都很脆。最后我们都活过来了，也留下很多笑声和照片。

后来我意识到，我就像是对吃饭有焦虑的人一样，而我也很自然地做了治疗师在帮助吃饭焦虑朋友们时会做的事情。首先，我看了看新的食物，然后问了些问题。我闻到了它的味道，想到了一个我喜欢的味道（大蒜）。我也看了别人吃它。我在准备的时候，用手指摸了摸它。我可以用我自己能接受的速度，尝试它并且用了很多鳄梨酱和玉米饼来掩盖不习惯的味道和口感。我可以用我自己的节奏，一点一点地去吃得越来越多，而且是自己来吃。很显然，如果有人把一堆蚂蚱放在勺子上喂我，我可能会干呕或呕吐，而这会是一次非常不好的体验。

正是因为我能以自己的速度来尝试这个食物，所以最后还是蛮开心的（虽然可能蚂蚱永远不会是我喜欢的食物之一）。

当孩子们尝试新食物时，我们需要尊重他们的忧虑。我们需要帮助他们通过观察我们去吃和用他们所有的感官，提前了解新的食物，而且绝对要按照他们自己的节奏去尝试。现在我们会提醒那些吃饭焦虑朋

友们的家长，如果他们把给孩子提供的每一种新食物都当作蚂蚱的话，那尝试新食物会容易很多。对于吃饭焦虑的朋友们来说，可能*一切都是蚂蚱*。

在这本书中，我们将使用蚂蚱的故事作为一个参考，讲解吃饭焦虑的小朋友尝试新食物时，我们可以运用的一些方法。

~Marsha Dunn Klein