**«РЕБЁНОК МАЛО ЕСТ…»**

**Шесть установок родителей, которые формируют вредные пищевые привычки у ребёнка**

Чтобы заставить ребенка поесть, родители шантажируют его едой, ставят условия, грозят лишить подарка. В ответ он старается им угодить и ест, когда совсем не хочет. В статье – родительские установки, которые формируют вредные пищевые привычки у детей.

**Установка 1. «Ешь и получишь, что хочешь»**

Мама или папа ставят ребенку ультиматум: если он не поест, то лишится чего-то приятного, будет наказан, например, «Съешь все, иначе не пойдешь гулять». При повторении сценария дошкольник усваивает формулу: чтобы родители дали желаемое, он должен поесть, даже если не хочет. Когда родители шантажируют ребенка едой, они формируют установку: «Я поем и получу то, что мне нужно». С возрастом установка перерастает в пищевую привычку. Подсознательно взрослый считает, что получение желаемого зависит от количества пищи, которую он съедает.

***Рекомендация для родителей.*** Не связывайте еду с мотивацией. Не угрожайте ребенку за обедом, а расскажите, как еда поможет ему достичь своих желаний. Например, вместо фразы: «Ешь, а то на море не пойдем», скажите: «Нужно есть, чтобы были силы плавать и играть».

**Установка 2. «Если поешь, все куплю»**

Жесткие условия похожие на шантаж. Угрозу родители заменяют отношениям купли-продажи: «ты мне – я тебе». Ребенок просит что-то купить, а мама или папа взамен требуют съесть обед. К примеру, мама говорит ребенку: «Если поешь, получишь мороженое». Другой пример: ребенок спрашивает маму: «Можно мне машинку купить?». Ответ мамы: «Ну, я посмотрю, сколько ты съешь». Ребенок усваивает торговые отношения. Со временем он понимает, что «за еду» можно получить то, что хочешь: «Чем больше я съем, тем больше мне купят». Когда ребенок взрослеет, он продолжает есть и бессознательно надеется, что сможет выкупить желаемое.

***Рекомендации для родителей.*** Если ребенок постоянно ест за подарки, то во взрослом возрасте это грозит ему перееданием. Не обсуждайте покупки и подарки за едой. Используйте подобные фразы: «Давай сейчас пообедаем, а потом обсудим, можем ли мы купить тебе машинку или нет».

**Установка 3. «Не поешь, не вырастешь»**

Родители хотят, чтобы ребенок рос и развивался, и переживают, когда он ест мало. Чтобы уговорить дошкольника поесть, мама или папа используют мотивацию от противного: «Если не будешь есть, не вырастешь». Ребенок усваивает родительскую установку: чтобы повзрослеть, надо есть. Он ест через силу, потому что боится остаться маленьким. Ребенок бессознательно может поменять установку: «Чтобы остаться «маленьким», нужно не есть» - он отказывается от еды. Во взрослом возрасте эта установка может трансформироваться в страх ожирения и привести к анорексии.

***Рекомендация для родителей.*** Волноваться за здоровье и развитие ребенка – нормально. Не заставляйте его есть через силу, переедание нанесет вред здоровью. Расскажите ребенку, для чего человек ест. Сформулируйте позитивную установку: «Нам нужна еда для того, чтобы жить и быть здоровыми».

**Установка 4. «Пока ешь, смотри мультики»**

Родители включают мультфильмы, чтобы ребенок смотрел и ел одновременно. Они объясняют, что пока малыш отвлекается на телевизор или телефон, им «проще» кормить его: «Пока он будет смотреть, хоть что-то в него впихну». Они жалуются, что без телевизора ребенок ничего не ест.

Если дошкольник одновременно смотрит телевизор и ест, его организм перенапряжен. Ребенок устает физически, из-за чего устраивает истерики, капризничает, не слушается взрослых, не может уснуть.

Когда родители кормят малыша под телевизор, он формируют у него условный рефлекс. При просмотре телевизора ребенок будет чувствовать голод и привыкнет к перекусам. В результате нарушается обмен веществ, развивается ожирение. Когда ребенок приходит в детский сад, условный рефлекс нарушается. Дошкольник отказывается от еды, и воспитатели должны приучить его есть без гаджетов.

***Рекомендация для родителей.*** Не включайте телевизор или телефон во время приемов пищи. Измените ситуацию на уровне семейных ценностей: «В нашей семье не принято есть с включенным телевизором и пользоваться гаждетами во время еды. Фильм посмотрим после обеда».

**Установка 5. «Я люблю тебя, когда ешь»**

Родители сердятся на ребенка за то, что он мало ест, осуждают и заставляют есть. Например: «Вечно тебе все не вкусно! Быстро ешь! Сколько можно тебе говорить! Бери ложку и давай!». Дошкольник чувствует, что родители им недовольны, и боится потерять любовь мамы и папы.

Потребность в родительской любви – базовая потребность детей. Ребенок, который не чувствует любви родителей, несчастен. Малыш воспринимает мир целостно, не разделяет его на части. Мама, ее любовь, крик и суп сливаются для него в одно негативное переживание. Ребенок чувствует условную любовь: «мама будет меня любить, если я поем».

Родители формируют привычку «заедать» отрицательные эмоции. Когда человек чувствует себя нелюбимым или испытает негативные эмоции, он ест. Взрослый наберет вес, но не решит проблем.

***Рекомендация для родителей.*** Если ребенок ест мало и неохотно, у него нет аппетита, не изменяйте ситуацию криком или упреками. Устраивайте большие прогулки и вместе путешествуйте. Найдите информацию о полезной пище и измените рацион ребенка. Поиграйте в игру «ресторан», чтобы изменить мотивацию дошкольника. Во время еды не заставляйте ребенка, а просите: «Съешь, сколько можешь».

**Установка 6. «Если не есть – будешь дуррой»**

Мама, устав заставлять ребенка есть, срывается: «Эта дурра опять не ест». Папа пытается оправдать дочку и говорит жене, что ребенок уже наелся и просто больше не хочет. Мама в ответ кричит: «не защищай ее!». Ребенок делает вывод: «Если не есть – будешь дуррой». Девочка чувствует обиду на маму, так как та считает ее дуррой, потому что она мало ест. Ребенок хочет быть хорошим и любимым, поэтому старается есть, при этом подавляя рвотный рефлекс. Ее задача съесть как можно больше, чтобы мама считала ее хорошей и умной.

***Рекомендация для родителей.*** Интеллект и количество еды никак не связаны в реальности, но девочка запомнит, что чем больше она съест, тем умнее и лучше она будет. Со временем ребенок будет есть для того, чтобы мама и папа не считали ее глупой. Если у этого дошкольника в будущем будет неразрешенный конфликт с вами, он начнет прибегать к пище для того, чтобы угодить вам.

***Исключение из правил.*** Есть дети, которые не испытывают чувство голода, очень избирательны в еде, плохо набирают вес. Они не умеют чувствовать свое тело, не могут уловить сигналов голода. Их родители обеспокоены и обращаются к врачам и психологам за помощью. Это единственно правильный подход. Только специалист может понять причину и помочь родителям преодолеть эти трудности.

**ПАМЯТКА**

для родителей

**Что делать, если ребенок мало ест?**

1. Не пытайтесь накормить ребенка насильно. Это может сформировать отрицательный рефлекс на прием пищи. Если он проголодается, сам попросит поесть.
2. Наблюдайте за ребенком. Убедитесь, что потеря аппетита не связана с состоянием здоровья. Проанализируйте рацион питания, замените одни продукты на другие.
3. Не ругайте, не критикуйте и не оскорбляйте ребенка. Прием пищи не должен ассоциироваться у него с негативными переживаниями. Конфликты снижают уровень доверия ребенка к вам.
4. Не используйте еду в качестве наказания или вознаграждения. Еда должна быть едой – источником жизни, развития, удовольствия, а не средством давления.
5. Обратитесь к психологу или к педиатру, если решить проблему воспитательными приемами не удалось и ребенок плохо набирает вес.

Подготовила педагог-психолог

Руденко М.Ф.