

Шесть установок родителей, которые формируют вредные пищевые привычки у ребенка

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 неправильные 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 пойдём*», скажите: «*Нужно есть, чтобы были силы плавать и играть*».

Установка 2. «Если поешь, все куплю»

Шантажом и жесткими условиями **родители приучают ребенка много есть**, даже если он не хочет. Такое поведение ведет к перееданию

Жесткие условия похожи на шантаж. Угрозу **родители заменяют отношениями 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.

Рекомендация 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 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 впишну*». 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, они **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 на время приемов пищи. Измените ситуацию на уровне семейных ценностей: «В нашей семье не принято есть с включенным телевизором и пользоваться гаджетами 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 испытывает 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 сможешь*».

Установка 6. «Если не есть – будешь душой»

Мама, устав заставлять **ребенка есть**, срывается: «*Эта дура 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 душой*». Девочка чувствует обиду на маму, так как та считает ее душой, 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.

Исключения 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.