

Шесть установок родителей, которые формируют вредные пищевые привычки у ребенка

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 поест, 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»

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 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, 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 ешь - будешь дурой»

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 ешь - будешь дурой». Девочка чувствует обиду на маму, так как та считает ее дурой, потому

что она мало ест. Ребенок хочет быть хорошими 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.