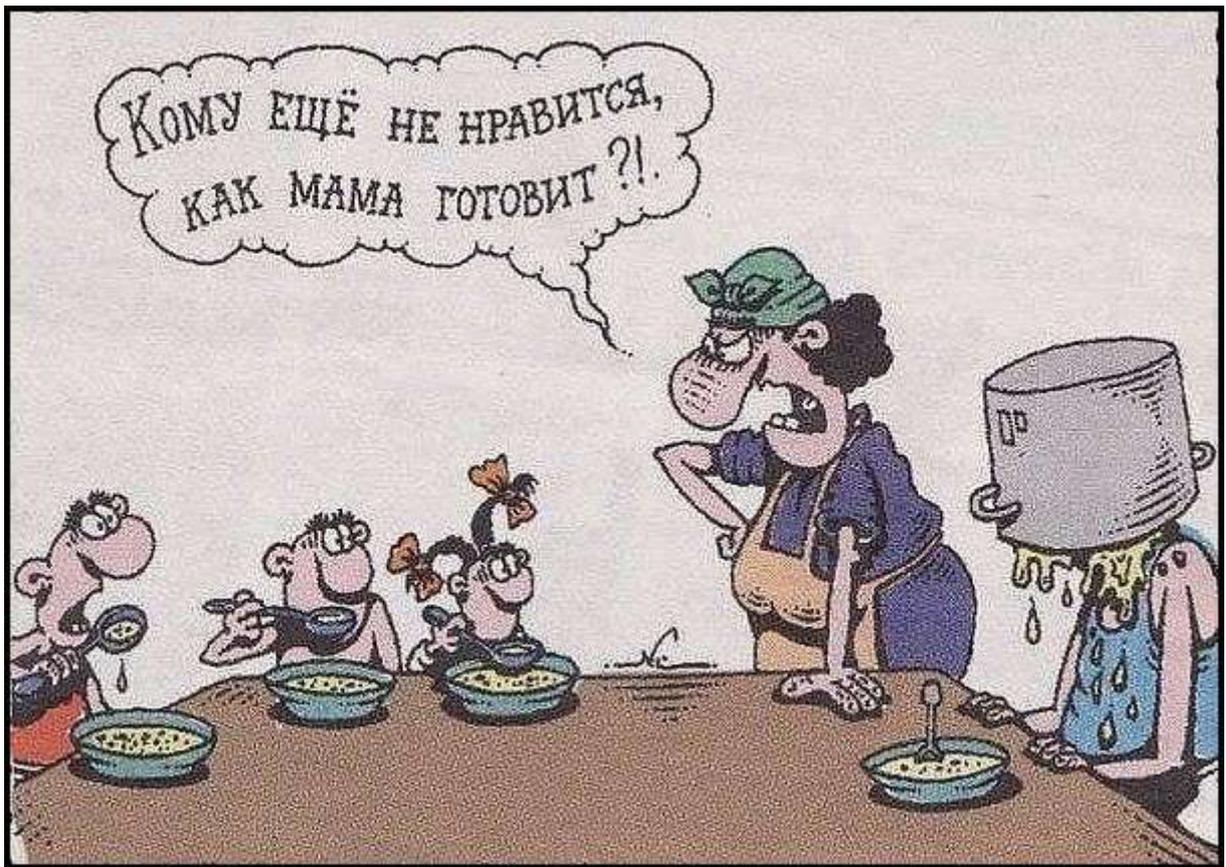


## **Психология формирования правильных пищевых привычек у ребенка.**

Пищевое поведение, пищевые привычки не так просты, как может показаться на первый взгляд. Пищевые привычки – это не только про то, что как и сколько человек ест. В широком психологическом смысле пищевые привычки, сформированные в детстве — во многом определяют в будущем способы контакта ребенка с собой, с другими людьми и с миром в целом. Иными словами, способы, которыми ребенок научается удовлетворять пищевую потребность, используются для удовлетворения других потребностей. Например, если ребенок в течение длительного времени получает жидкую или полужидкую пищу, не требующую приложения усилий в виде откусывания и пережевывания, вероятнее всего в будущем он будет избегать ситуаций требующих приложения усилий, отстаиванию своих границ, будет склонен к психологическому слиянию. Ребенок, привыкший под давлением, есть невкусную, но полезную, с точки зрения мамы, пищу, преодолевая естественную тошноту, в будущем рискует потерять способность различать свои и чужие желания, перестать доверять своим телесным ощущениям, а в отношениях будет склонен принимать на себя роль жертвы.

Немного теории. Инстинкт присасывания является одним из первичных, с которым дети рождаются на свет. Можно сказать, что каждый ребенок с первых минут жизни готов к разворачиванию пищевого поведения. Роль взрослого состоит в том, чтобы по мере развития и взросления ребенка, объем и текстура пищи соответствовали бы меняющимся возможностям и потребностям ребенка. Например, до появления первого зуба целесообразно кормить ребенка жидкой и полужидкой пищей. При появлении первого зуба (резца) пища должна быть такой, чтобы ребенок имел возможность откусить кусочек, т.е. опробовать зуб, как новое средство. Если при появлении зубов продолжать кормить ребенка жидкой или гомогенизированной пищей, он лишается возможности пережить опыт естественной агрессивности, активности, позволяющий «откусить кусок». Когда у ребенка вырастают первые моляры (жевательные зубы), текстура пищи должна меняться, чтобы ее можно было пережевывать. Только полностью пережеванная пища может быть усвоена. Если родители не дают ребенку пищу такого рода, он не научается анализировать, оценивать то, что получает извне. В будущем такой человек будет склонен к некритичному усвоению информации, с легкостью попадать под влияние чужих идей, желаний, стать жертвой манипуляций. Поэтому, слова родителей, обращенные к ребенку « Жуй, как следует! Не торопись!» вполне оправданы.



В чем же здесь проявляется роль родителей? Для формирования здоровых пищевых привычек имеет значение не только то, какую пищу они дают ребенку, но и то, как обставляется сам процесс ее употребления (как общаются с ребенком во время еды, какие послания и поучения по поводу еды дают ребенку, каковы семейные традиции в этой сфере). И здесь мы можем обнаружить типичные ошибки, связанные с так называемым «пищевым насилием». Одной из таких ошибок может быть, когда предлагаемая ребенку еда и его реакция на нее начинает связываться с отношением. Ребенку внушается следующая мысль: «Если ты не ешь то, что приготовила мама, значит — ты ее не любишь!»

Приведем в качестве еще одного примера фрагмент текста «про еду» из умной, ироничной и трогательной книги Наринэ Абгарян «Манюня», в которой очень точно передан весь комплекс детских ощущений, фантазий и переживаний двух девочек — подружек Нары и Манюни. Одним из ярких взрослых персонажей книги, оказывающих на них влияние, является грозная и добрая Ба — бабушка Манюни.

«Ба только что накормила нас тушеными овощами и маялась совестью, потому что она как никто другой знала — не существует на свете более ненавистного для нас блюда, чем тушеные овощи...

— Или вы покушаете овощей или не встанете из-за стола, ясно? подбадривала Ба, со стуком ставя перед нами тарелки.

-Аааа – торговались мы – поедим немного и все! Пять ложек! Ладно, семь!

— Чтобы тарелки сияли чистотой — иначе если оставите их грязными, то что случиться?

— Наши мужья будут некрасивыми, — выли мы.

-Ага, — поддакивала Ба,- и каждый раз, просыпаясь с утра и глядя на безобразное, волосатое и клыкастое лицо своего мужа, что вы будете думать?

-Что он такой некрасивый потому, что мы в свое время не доедали тушеные овощи.

-Вот –победно хмыкала Ба.

Она умудрилась внушить нам, что если оставлять за собой еду на тарелке, то будущий муж лицом будет напоминать объедки. И мы в это свято верили» [1.С.219].

Не правда ли, сильный прием, использовала эта бабушка, формируя по сути три вредные пищевые привычки: 1. Есть надо то, что дают. 2. Есть надо даже то, что ненавистно, но полезно. 3. Есть надо не столько, сколько тебе можется или хочется (например, пять или семь ложек), а так, чтобы тарелка была чистой. И наградой за такое насилие над собой будет привлекательный брачный партнер, а та, кто нарушит эти правила, рискует жить с уродом.

Давайте разберемся, откуда у бабушки берутся эти странные убеждения транслируемые ребенку. Она уверена, что делает доброе дело, она любит девочек, но не отдает себе отчета, что программирует их будущее. Зачем она пугает девочек и требует от них «чистых тарелок»? Скорее всего – это отголосок истории семьи, истории рода, да и всей нашей страны, связанный с переживанием голода, тревоги за выживание детей, которых надо накормить любой ценой. Ситуация изменилась, но родительские «инстинкты», сформированные в той «голодной ситуации», меняются с трудом. Родительская тревога неизбежно нарастает, когда ребенок не хочет есть, отказывается «запихивать» в себя предложенную пищу. Чтобы унять свою тревогу, мама или папа начинают изобретать способы манипуляции и давления «съешь за маму, съешь за бабушку еще ложечку и т.п.». Почему это плохо сейчас? Потому что такое давление формирует у ребенка привычку отказываться от собственных потребностей, следовать ценностям, навязанным извне, что приводит к формированию послушной, инфантильной личности, не способной отстаивать свои границы и склонной к зависимости.



Итак, пищевые привычки — это индивидуальные и семейные традиции в области питания. На чем же базируются здоровые пищевые привычки:

- 1. Это способность выбирать ту еду, которая нравится, а не ту которую навязывают.*
- 2. Есть тогда, когда голоден, а не тогда, когда нужно «заесть» скуку, тоску, плохое настроение.*
- 3. Уметь наслаждаться самим процессом, быть в полном контакте с едой, не отвлекаясь на телефоны, гаджеты, чтение и просмотр телевизионных программ.*
- 4. Ценить время совместной семейной трапезы, получая удовольствие от совместного времяпровождения.*

В заключении хотелось бы специально отметить важную роль семейных ритуалов, связанных с едой. Ничто так не объединяет семью, как совместные вечерние чаепития за общим столом, где у каждого есть свое место и каждый может получить свою долю внимания и общего пирога.