

Консультация для родителей «Психология и аппетит»

Плохой аппетит у здорового ребенка часто обусловлен психологическими особенностями малыша и системой воспитания в семье. Так, если мама постоянно настаивает, чтобы ребенок ел, а любимое дитя упрямится, то любой приём пищи превращается в борьбу между мамой и ребенком. Складывается устойчивый стереотип отношений, при которых вид стола и еды вызывают у ребенка защитную реакцию: отказ и упрямство.

К чему может привести насильное кормление:

1. У ребенка с мягким, покладистым характером формируется тревожный, скрытый страх, который маскируется капризами за столом;
2. Медлительные, флегматичные дети едят медленно и это вызывает раздражение у кормящего взрослого. Мама торопит ребенка, заталкивает следующую ложку с едой ему в ещё полный рот и процесс кормления превращается в пытку как для малыша, так и для мамы. В какой-то момент негативное отношение ребенка к еде захлестывает его и становится непосредственной причиной психических травм;
3. У детей чувствительных, впечатлительных негативные эмоции насилия, страха, упрямства, обиды связываются с окружающей обстановкой и определенной едой и сохраняются в подсознании. Чем в более раннем возрасте это произошло, тем сложнее в последующем выявить причину плохого аппетита. Даже чувство голода с трудом побеждает подсознательный страх, который в раннем детстве был связан с определенной едой или обстановкой.

Часто бывает, что ребенок, который всегда плохо ел дома, в садике вдруг начинает хорошо кушать. Нередко дети хвалят еду, которую готовят в детском саду. Порой малыши охотно съедают в гостях все, что им предлагают. Бывают и другие ситуации: в садике ничего не ест, а дома аппетит хороший. Это и есть характерные признаки невротической реакции на еду.

Родителям необходимо проявлять понимание и огромное терпение, если ребенок плохо ест. Ведь именно на родителях лежит большая доля вины за нарушения питания детей.

Справиться с психологическими проблемами плохого аппетита поможет рисование, рассказывание сказок, смена обстановки:

Предложите ребенку нарисовать обед в семье медведей (белочек, лисичек...) и придумать историю про медвежат, которые плохо кушают. Важно, чтобы Вы подсказали ребенку, как иначе можно вести себя за столом, как получать удовольствие от еды, для чего необходимо полноценно питаться. Избегайте "чтения моралей", а сочиняйте историю веселую и с хорошим концом.

Поиграйте с ребенком в игру "Упрямый (капризный) ребенок за столом", причем на себя возьмите роль ребенка, а малыш пусть будет мамой. Избегайте таких открытых фраз как "я буду капризничать и вредничать, как ты обычно делаешь за столом". Игра должна быть смешной, веселой и проигрываться много раз.

Попробуйте сломать стандартный стереотип сидения за столом. Предложите ребенку сесть на место папы и кушать как папа. При этом независимо от того, сколько ребенок съел, хвалите малыша и говорите, что "место волшебное и кто на нем сидит всегда хорошо кушает". Можно пригласить ребенка кушать за журнальным столиком в гостиной - как будто он готовится к полету в космос и ему необходим особый режим питания. Если даже ребенок все не съел, то в другой раз он сядет кушать пораньше, чтобы успеть "вылететь" на своем космическом корабле вовремя. Связывайте только положительные эмоции с этим местом приема пищи.

Ваша родительская интуиция и знание особенностей ребенка и его увлечений помогут найти другие игровые варианты.

Другая проблема - это полный ребенок. В любом детском коллективе, на улице можно встретить толстых упитанных детей. Некоторые из них подвижные как мячик, упругие, шаловливые, с открытым лицом. Другие же, наоборот, малоподвижные, равнодушные ко всему и неприветливые.

Нередко причина полноты заключается в отсутствии элементарной культуры питания, то есть в переедании. Этому способствуют родители, бабушки, дедушки, которые считают, что чем больше ребенок съел, тем более здоровым он будет расти. Также употребление высококалорийной мучной пищи - булочек, пирожков, тортиков приводит к быстрому набору массы тела, рыхлости подкожной клетчатки.

Психологические аспекты проблемы полноты:

полный ребенок может расти счастливым и удачливым, если имеет легкий характер и любящих родителей;

часто в детском коллективе полного ребенка начинают дразнить. Малыш чувствует себя несчастным, одиноким, не таким как все, он может стать изгоем в группе или классе. Такие дети искренне страдают от своей полноты. Появляется неуверенность в себе, детские обиды, низкая самооценка.

Усиливают страдания ребенка позиция мамы, если она обеспокоена его внешностью и не может смириться с тем, что он не такой, как она ожидала, хотела. Мама подсознательно раздражается, не принимает ребенка таким, какой он есть, постоянно его упрекает, ругает по разным поводам.

Комплекс беспомощности и неуверенности могут формировать родители, если они слишком жалеют своего нестандартного ребенка, опекают его по мелочам, тщательно оберегают от всего, что может вызвать проблемы и трудности. В таком случае ребенок растет несамостоятельным, неготовым к жизни.

Родителям следует помнить, что в разном возрасте дети по-разному воспринимают свои внешние данные:

В дошкольном возрасте самовосприятие ребенка формируется из оценок окружающих: фразы "какой маленький ребенок" или "какой толстый ребенок" несут либо положительную, либо отрицательную эмоциональную оценку. Особенно важна оценка родителей.

Негативные оценки вызывают у одних детей обидчивость, капризность, а у других - внутренний протест, который выражается в плохом поведении, агрессивности.

В младшем возрасте у ребенка есть много возможностей компенсировать свой внешний недостаток успехами в учебе, доброжелательностью и дружбой со сверстниками, проявлением способностей и талантов;

Подростковый возраст - это время переоценки ценностей, отношений к другим и к себе. Именно в этом возрасте происходит "перевёртыши" в отношении к своей полноте. Благополучные до этого периода дети вдруг решают, что они очень толсты (особенно девочки) и начинают активно "бороться" со своей полнотой. Другие же начинают гордиться своими "габаритами", активно занимаются спортом (обычно мальчики).

Психологические проблемы полноты решаются самостоятельно, если ребенок получает достаточно семейного тепла, заботы, поддержки родителей. Очень важно, если родители учат ребенка относиться с юмором к обидам и насмешкам, призывают не "зацикливаться" на обидных отзывах о фигуре. Мнительным мамам и папам следует снять у себя тревогу и раздражение по поводу внешности малыша. С терпением и заботой нужно подключить все возможные методы помощи: диеты, физкультуру. Следует относиться к этому как к трудности, с которой можно справиться.

Своевременная медицинская поддержка и лечение, если оно необходимо, правильное и грамотное воспитание с учетом физических и психологических особенностей ребенка обеспечит ему гармоничные отношения с самим собой и с окружающими, позволит быть успешным в деятельности и счастливым в жизни.

