**Шесть установок родителей**, **которые формируют вредные пищевые**[**привычки у ребенка**](https://www.maam.ru/obrazovanie/privychki)

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.

**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»*

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 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 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 сможешь»*.

**Установка 6**. *«Если не есть – 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 есть – будешь дурой»*. Девочка чувствует обиду на маму, так как та считает ее дурой, 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.