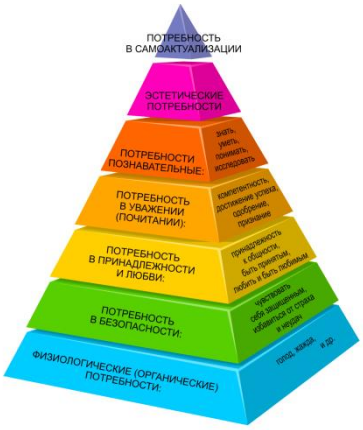
РЕБЕНОК-МАЛОЕЖКА! ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Родители очень переживают, когда их дети плохо едят, это очень актуальная проблема на сегодняшний день. В чем же лежат причины плохого аппетита у ребенка?

В основе нарушения пищевого поведения лежат неудовлетворенные потребности (то есть ребенок чего-то недополучает в семье, в отношениях с родителями). Если ваш ребенок мало ест, подумайте, какие потребности у него могут быть не удовлетворены: во внимании, в заботе, может быть в любви, в хороших словах, в игре, в движении, в безопасности и др.

Не забывайте пирамиду потребностей



А. Маслоу, которая говорит нам о том, что потребности высшего порядка (наверху пирамиды) развиваются только после удовлетворения базовых потребностей (которые лежат внизу, в основе пирамиды). Посмотрите на нее и проанализируйте, чего может не хватать ребенку.

Если ребенка кормить насильно, то у него может закрепиться связь между принятием пищи и негативными эмоциями, которые испытывает при этом ребенок. Такое воздействие только приведет к тому, что ребенок вообще не будет любить есть.

Чтобы не вызвать по отношению к еде отрицательные эмоции важно

придерживаться следующих правил:

1. Если вы замечаете, что ваш ребенок слишком мало ест, попробуйте разобраться и понять в чем причина. Чтобы справиться с этим, необходимо будет решить изначальную проблему, то есть дать ребенку то, чего ему не хватает (ласки, внимания от родных, любви, заботы, игры (здесь имеется в виду не обилие игрушек, и не компьютерные игры), может быть безопасности).
2. Не стоит кормить детей насильно, старайтесь нагулять аппетит. Прием пищи должен приносить ребенку удовольствие. Красиво оформленное блюдо увеличивает аппетит.
3. Не стоит так же заставлять доедать все из своей тарелки, если ребенок наелся.
4. Не наказывайте ребенка едой, лишая его еды или заставляя что-то есть.
5. Нельзя наказывать детей за то, что они не хотят есть. Планируйте распорядок питания, чтобы ребенок успевал проголодаться. Помните, что перекусы тоже способны вызвать чувство сытости.
6. Забирая ребенка из детского сада, спрашивайте его сначала о том, что с ним происходило в течение дня, а потом уже о том, что он ел.
7. Ребенок должен чувствовать, что он любим независимо от того как, когда и сколько он поел, что он важнее, чем еда, ситуации и обстоятельства с ней связанные.
8. Оказать губительное влияние могут высказывания по поводу внешности ребенка. Не стоит обсуждать его худобу, полноту, или любые другие физические особенности. Строить прогнозы, каким он вырастит (толстым или худым), и связывать это с тем, что его не полюбят, или будут негативно к нему относиться. Не придавайте особого смысла идеальной внешности.