Содержание

Введение

1. Определение понятия пищевой зависимости………………………………………….3

2. Особенности пищевой зависимости у детей в дошкольном возрасте……6

3. Профилактика пищевой зависимости у дошкольников…………………………..9

4.Заключение………………………………………………………………………………………………12

Список литературы………………………………………………………………………………………..

Введение

 Проблема зависимого (аддиктивного) поведения в современном мире оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством. Большинство людей имеют травмирующий опыт тяготящей зависимости, начиная от сладостей, желания погрузиться в грохот тяжёлого рока и заканчивая никотиновой, алкогольной и наркотической. Стандарты современного потребительского общества посредством рекламы требуют поддержания самых различных видов зависимостей. В нашем случае речь пойдёт о пищевой зависимости. И её предпосылках развития, которые закладываются в детском возрасте. Институт питания РАМН опубликовал информацию о том, что в России страдают от ожирения 20% детей и 24% женщин. Ученые обратили внимание, что на протяжении последних пяти лет статистика больных ожирением в нашей стране продолжает расти.

 Целью нашей работы явилось изучение особенностей пищевой зависимости у детей дошкольного возраста.

 Реализация данной темы определяет выполнение следующих задач:

1. Рассмотреть понятие пищевой зависимости.

2.Проанализировать особенности пищевой зависимости у детей дошкольного возраста

3.Прописать методы и приёмы профилактики пищевой зависимости у дошкольников.

**1.Определение понятия пищевой зависимости**

**Аддикция** - это способ приспособления к сложным для индивида условиям [деятельности](http://psyera.ru/obshchaya-harakteristika-i-struktura-deyatelnosti-cheloveka-849.htm) и [общения](http://psyera.ru/vidy-i-urovni-obshcheniya-ponyatie-o-yazyke-i-rechi-1222.htm), то «пространство», которое позволяет «отдохнуть», «порадоваться» и опять вернуться (если получится) к реальной жизни. Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит «на помощь», изменяя состояние без особых усилий, приручая [человека](http://psyera.ru/ponyatie-cheloveka-priroda-cheloveka-i-ego-sushchnostnye-cherty-1451.htm) к рабству души и тела. Зависимости - это психологические причины личных катастроф, разрушений и заболеваний. (4)

**Аддиктивное поведение** - один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего [психического состояния](http://psyera.ru/ponyatie-psihicheskogo-sostoyaniya-698.htm) посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией [внимания](http://psyera.ru/svoystva-vnimaniya-575.htm) на определенных [видах деятельности](http://psyera.ru/vidy-deyatelnosti-386.htm) с целью развития интенсивных эмоций.

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной - от практически нормального поведения до тяжелых форм зависимости, сопровождающихся выраженными соматической и психической патологиями.

**Типы аддиктивного поведения:**

- алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение (химическая аддикция);
- азартные игры, компьютерная аддикция, сексуальная аддикция, длительное прослушивание музыки, основанной на ритме;
- нарушение пищевого поведения;
- полное погружение в какой-то вид деятельности с игнорированием жизненно важных обязанностей и проблем и др.

 Зависимость – это привычный способ справляться с напряжением за счет взаимодействия с объектом зависимости. В случае пищевой зависимости объектом является еда. То есть пищевая зависимость проявляется в том, что человек ест ни тогда, когда голоден, а тогда когда ему грустно, одиноко, он расстроены, огорчен, испытываем тревогу, беспокойство и т.д. И в этих ситуациях еда приносит пусть временное, но облегчение.(5)

 Для любого зависимого поведения характерно наличие зависимой триады. Это:

1. Потеря контроля над употреблением объекта зависимости.
2. Сужение интересов до области зависимости.
3. Наличие синдрома отмены.

 *Что значит потеря контроля над употреблением пищи?* Этот приступ похож на некое помутнение сознания, после которго чаще всего приходит «раскаяние о содеянном», и начинает мучить чувство вины, недовольство собой, а в некоторых случаях, может присутствовать даже чувство ненависти к себе. Но, несмотря на эти неприятные последствия, такие приступы повторяются с завидным постоянством. Так же к потере контроля относятся менее злокачественные, но при этом так же достаточно часто встречающиеся ситуации, когда бывает невозможно устоять перед чем-то очень вкусным, например, кусочком торта или других сладостей. И естественно описанные выше состояния в первую очередь беспокоят тех людей, кто пытается контролировать свой вес. Ведь подобные приступы сводят на нет недельные, а иногда и месячные старания избавится от нескольких килограммов, которые можно с легкостью наесть за пару дней неконтролируемого употребления пищи.

*Второй пункт: сужение интересов до уровня зависимости.* Человек, страдающий пищевой зависимостью постоянно интересуется темой похудения, покупает журналы, изучает новые диеты, обсуждает эту тему с друзьями по несчастью. Как правило, эти люди являются настоящими экспертами в области диетологии, и могут рассказать очень много интересного и полезного о том, как нужно худеть, но, к сожалению, все их знания оказываются совершенно бесполезны для них самих.

*И третий пункт: наличие синдрома отмены.* То есть невозможность изменить привычный способ обращения с едой. Стоит только сесть на диету или начать отказываться от определенной пищи, как сразу же портится настроение, появляется раздражительность, и через несколько дней, в лучшем случае недель происходит срыв.

 Что же происходит с человеком, страдающим пищевой зависимостью, когда он пытается избавиться от своей зависимости и изменить поведение? И почему так трудно удержаться в рамках диеты? Дело в том, что у зависимого человека, еда выполняет несколько иную функцию, чем простое утоление чувства голода. Часто люди страдающие пищевой зависимостью достаточно одиноки, у них мало радостей в жизни, они не умеют терпеть напряжение, связанное с неопределенностью. И поэтому еда остается для них практически единственным, но всегда доступным способом порадовать себя, пожалеть, сделать себе что-то приятное. И отказ от этой маленькой радости естественно воспринимается организмом как предательство.

 Виды пищевой зависимости (7) :

1.Булемия

2.Анерексия

 Булимия - психическое расстройство, в основе которого лежит чувство неутолимого голода. [Человек, страдающий булимией](http://www.psychologies.ru/me-and-others/story/_article/moyu-zhizn-spasla-bulimiya/%20%20%20%20), способен быстро проглотить большое количество высококалорийной пищи практически без пережевывания. Для постановки диагноза нервной булимии требуется наличие повторных эпизодов переедания в течение относительно короткого времени (например, менее 2 ч.) Одним из главных признаков булимии является страх человека, что он не сможет прекратить принимать пищу после начала приступа переедания. Он регулярно применяет своего рода компенсаторные действия (например, вызывает у себя рвоту, злоупотребляет слабительным средствами, соблюдает строгую диету или голодает) в целях противодействия перееданию. Также для больного булимией характерно чрезмерное беспокойство по поводу собственного веса и формы тела. Булимия может проявляться при [депрессии](http://www.psychologies.ru/glossary/dict/75/%20%20%20%20) , сопровождается чувством вины и самоуничижением.

 Нервная анорекси́я ( «позыв к еде, аппетит») — [расстройство приёма пищи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC%D0%B0_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B8), характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым или поддерживаемым самим пациентом, в целях [похудения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) или для профилактики набора лишнего веса. Чаще встречается у девушек. При анорексии наблюдается патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения. У больного наблюдается искажённое восприятие своей физической формы и присутствует беспокойство об увеличении веса, даже если такого в действительности не наблюдается (8).

 Причины появления пищевой зависимости:

1.Обычно пищевые привычки закладываются в детстве, воспитываются в семье. В России до сих пор принято, что здоровый ребенок должен хорошо кушать, что означает много, быстро и все, что ему предложат взрослые. Таким образом, ребенок приучается кушать много, даже не задумываясь о том, что он ест.

2.Также немаловажным является влияние рекламы. Красочные упаковки дразнят и зазывают из телевизора приобрести и съесть их.

3.Еще одной причиной частого переедания – доступность еды, как способа снятия стресса. Ведь все остальные способы снять напряжение требуют куда больших затрат.(2)

**2. Особенности пищевой зависимости у детей в дошкольном возрасте**

 В мире с каждым годом растет количество детей, имеющих пищевую зависимость. Причина в продовольственном изобилии, росте благосостояния, появлении множества так называемых «снэков» (это еда для быстрого перекуса — например, шоколадные батончики, чипсы, сухарики). Есть, конечно, и другие причины. Все меньше семей придерживаются традиции садиться за общий стол в определенный час. Многие едят, когда хотят и как хотят. Несоблюдение режима приводит к появлению избыточного веса.

 Бывает, что родители используют еду, как средство успокоить ребенка или продемонстрировать ему свою любовь. Некоторые родители буквально закармливают ребенка, желая задобрить его, компенсировать свои ошибки или недостаток внимания. Дети, в свою очередь, часто стремятся порадовать родителей, съедая все, что лежит на тарелке, даже если не голодны.

 Часто приходится слышать от родителей, что они очень сильно озабочены тем, чтобы их ребенок хорошо поел. И при этом они допускают в вопросе питания любимого чада намного большее рвение, чем это необходимо. Иногда родители заставляют съедать своих детей огромные, явно не детские порции, несмотря на то, что ребенок уже давится пищей, а порой его попросту тошнит. И если такое поведение родителей продолжается изо дня в день, то ребенку не остается ничего другого как приспосабливаться к родительским требованиям. То есть ребенок научается есть практически не чувствуя вкуса пищи, заглатывая еду большими кусками, но для того чтобы этому научиться ребенку необходимо подавиться свое естественное чувство отвращения. Ну а уж когда отвращение подавлено, то потом довольно трудно бывает различать вкусную пищу он ест или нет, съели ли он столько, сколько требовалось для утоления чувства голода или вдвое больше. Таким образом, развивается «оральная фригидность». То есть человек ест не зная меры и толком не чувствуя вкуса пищи.

 Еще одним следствием неправильного воспитания является то, что если ребенок не хочет есть, то он автоматически вызывает родительское недовольство. Родитель гневается, расстраивается или обижается на ребенка. Стандартная мамина или бабушкина фраза: «Как же тебе не стыдно, я готовила, старалась, а ты не хочешь есть». И, естественно, такое родительское поведение закрепляет у ребенка установку, что когда он плохо ест, то мама недовольна, и он автоматически становится «плохим», а когда он ест хорошо, то мама радуется, хвалит его, и ребенок чувствует себя «хорошим».

 Дошкольный возраст – период активного сравнения ребёнка себя со взрослым, стремление быть таким же как он. Ребёнок строит своё поведение на подражании старшим и желании завоёвывать их одобрение и похвалу. Он строит представление о себе, своём теле глазами значимых взрослых.

Таким образом мы можем говорить о опосредованном когнитивном, аффективном и поведенческом компоненте телесного Я у дошкольников. По мнению А. Фрейд чувство ответственности за своё тело устанавливается не быстрее, чем самостоятельность ребёнка в вопросах питания и опорожнения (10). Она говорит о том, что ребёнок предоставляет ответственность и заботу о своём теле своей маме против несчастных случаев, болезней, оставляя за собой привилегию на беззаботность, безрассудную отвагу в этом отношении. Ребёнок верит взрослому. Ему важна его защита, любовь, уважение. Поскольку другие люди для него жизненно важны, страх потерять их (как гарантов «поставщиков» питания, любви и т.д.) является первобытным парализующим страхом. Поэтому когда ему нужно сделать выбор между собственными приятными ощущениями и ощущениями одобрения других людей вынужден выбирать одобрение других людей и либо подавлять, либо не замечать свои желания, либо контролировать их силой своей воли. Стало быть, первичный выбор – это выбор между своим Я и Я других людей. Если единственный способ сохранить свою самость заключается в том, чтобы расстаться с «другими», то нормальный ребёнок откажется от самого себя, потому что потребность в безопасности является самой основной и доминирующей потребностью ребёнка, гораздо более сильной, чем потребность в безопасности и самореализации.

 Поэтому пищевая зависимость в данном возрасте прививается детям именно родителями, значимыми для них взрослыми. И именно они несут на себе ответственность каким вырастет их ребёнок. Именно они являются первыми помощниками в выборе ребёнком здорового образа жизни, гармоничного развития его личности или адиктивного поведения и как следствие деструктивного развития.

**3.Профилактика пищевой зависимости у дошкольников**

 Профилактика пищевой зависимости у дошкольников включает в себя простые и всем известные меры. Анализируя традиции и правила, принятые в семье, где живет ребенок с ожирением, психологи обычно констатируют**:** избыточный вес ребенка — это следствие переедания и недостаточной двигательной активности для подавляющего большинства случаев, если это не связанно с заболеванием.

 Изучив литературу (1,3,9), нами были выделены следующие способы профилактики пищевой зависимости у детей дошкольного возраста, соблюдая которые, можно предотвратить формирования данного вида аддикции в пользу здорового образа жизни ребёнка и как следствие гармоничного развития самосознания:

1. **Режим питания.**

 Ребенок дошкольного возраста должен есть 5-6 раз в день: это завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Возможен также второй завтрак. Сытными должны быть только три приема пищи: завтрак, обед и [ужин](http://fitvid.ru/2011/05/zdorovyj-uzhin/). Второй завтрак, полдник и второй ужин — максимально легкие. Как правило, это либо фрукт, либо напиток с печеньем из муки грубого помола.

Дополнительные перекусы не требуются. Именно они обеспечивают ребенка лишними калориями, что и приводит к избыточному весу.

Не следует кормить ребенка целыми днями и вечерами. Шесть приемов пищи — это более чем достаточно. Ребенку просто некогда проголодаться, поэтому ни в коем случае не следует уговаривать его еще разок перекусить.

Если ребенок сам просит, нужно мягко объяснить, что до следующего приема пищи осталось совсем чуть-чуть, поэтому не стоит перебивать аппетит. Однако если чадо настаивает, стоит предложить ему что-нибудь низкокалорийное и полезное — например, яблоко, стакан [свежевыжатого сока](http://fitvid.ru/2011/08/sokoterapiya-svezhevyzhatye-soki/) или несколько ядрышек [ореха](http://fitvid.ru/2013/01/polza-orexov/).

**2. Осознанное родительство**

 Многие женщины испытывают потребность кормить детей. Ребенок есть не хочет. Ему не надо. Это надо матери. Думая, что ребенок голоден, она ощущает себя плохой матерью. Покормив дитя, успокаивается. Не слыша слов благодарности за очередную «вкусняшку» и не видя довольно-сытого выражения лица у своего ребенка, она начинает сомневаться в своей нужности ему. Ей необходимо постоянно убеждаться в том, что она нужна.

 Зачастую эти материнские комплексы приводят к **ожирению у ребенка**. А это провоцирует у нее чувство вины. Возникает замкнутый круг. Лучше разорвать его в самом начале, пока никто не пострадал. Матери нужно вскормить дитя, поднять на ноги, вырастить крепким и здоровым, а не кормить целыми днями ради собственного удовлетворения.

**3.Информация о пользе и вреде еды.**

Уже с раннего детства нужно знакомить ребенка с основами здорового питания. Даже совсем маленькие дети способны понять, что [яблоко — это полезно](http://fitvid.ru/2012/08/polza-yablok-top-12-prichin-pochemu-nuzhno-est-yabloki/), а чипсы — нет.

Детям необходимо объяснять, что такое витамины, жиры, углеводы и белки. Сколько их необходимо и зачем. Что такое холестерин. Почему одни люди толстые, а другие — стройные. Почему плохо быть толстым. Почему у пожилых людей болит сердце. Почему полезно заниматься спортом.

Форма донесения этой информации, конечно, должна зависеть от возраста ребенка. Малыш многое может узнавать через игру, инсценировку, сказку. Когда он станет постарше, разговоры должны быть более серьезными. Подаваемую информацию необходимо подкреплять фактами и примерами.

Если ребенок с раннего детства усвоит, что переедание вредно, а фрукты, кефир и спорт — полезно, то вероятность заболеть ожирением будет минимальной.

**4.Культура приема пищи*.***

 Не торопить ребенка во время еды – это может исказить пищевые сигналы сытости и способствовать перееданию. Принимать еду только за столом, а не перед телевизором. До приема пищи можно дать ребенку немного жидкости, это снизит скорость поглощения еды. Приучать есть небольшими порциями и хорошо пережевывать.

**5.Правильные вопросы.**

 Никогда не спрашивайте ребенка, что он хочет есть. Поскольку получите ответ типа «хочу пиццу» или «хочу пирожное с колой», и придется давать отрицательный ответ. Лучше заранее поставить ребенка перед выбором между несколькими блюдами из продуктов профилактического списка, и пусть он сам примет решение.

**6.Избегать соблазнов.**

 Если в доме везде лежат конфеты, шоколад, в холодильнике полно пирожных, чипсов и т.п., то ребенку очень трудно удержаться от соблазнов. Лучше исключить готовые продукты, способствующие полноте, из поля зрения ребенка.

**7.Участие ребенка в приготовлении пищи.**

 Желательно, чтобы ребенок по возможности принимал участие в приготовлении блюд из профилактического списка. Как правило, дети очень охотно едят то, что сами приготовили.

**8.Еда для еды, а не для наказания или поощрения.**

 Это очень большая ошибка родителей. Наказывать ребенка едой («получил двойку — не будет десерта!») или поощрять чем-то вкусным («уберешься в своей комнате — получишь мороженое») ни в коем случае не следует. Не стоит превращать еду в источник самого большого удовольствия! Это приводит к психологическим проблемам, результатом которых становится ожирение.

Если нужно поощрить, есть другие возможности. Например, пообещать в выходные сходить на каток. Или подарить ребенку [скакалку](http://fitvid.ru/2013/01/skakalka-dlya-poxudeniya/), мяч, кроссовки. Или ту игрушку, какую он давно хотел. Но не еду!

**9. Лучший пример – личный пример.**

Родители — модель для подражания. Именно так их воспринимает ребенок. Если родители объясняют, что чипсы — это вредно, а сами каждый вечер едят их, сидя перед телевизором, то и результат такого воспитания будет обратный ожидаемому.

 Родители часто требуют от ребенка, чтобы он делал так, как они говорят, а не так, как они поступают. Но в результате они теряют свой родительский авторитет — ребенок перестает безоговорочно верить их словам и беспрекословно следовать их советам.

**10.Активный образ жизни**.

 Важную роль играет личный пример родителей. Если они проводят все вечера и выходные, лежа перед телевизором или сидя за компьютером, то и ребенок привыкает к такому досугу, считая его вполне приемлемым и чуть ли не единственно правильным.

 Если родители хотят, чтобы их ребёнок стал активным, им нужно стать активными самим. Например, ходить вместе гулять, лепить снеговиков, кататься на велосипедах. Записаться в бассейн, купить домой [велотренажер](http://fitvid.ru/2011/09/kak-vybrat-velotrenazher/).

Помочь ребенку влиться в компанию активных сверстников. Таких ребят он может повстречать на секции или во дворе, если у него будут роликовые коньки, велосипед, клюшка или футбольный мяч.

 Если примером будут служить не только родители, но и другие дети, ребенок может навсегда подружиться со спортом и полюбить активный образ жизни. А это — эффективнейшая «прививка» против пищевой зависимости.

Заключение

 Остро поставив проблему прогрессирующей в современном обществе пищевой зависимости детей дошкольного возраста, мы поставили перед собой задачу определить факторы, влияющие на формирования такого поведения, его предпосылки и пути профилактики.

 Анализ литературы показал, что причина пищевой аддикции у детей лежит в традициях семейного воспитания в каждой семье или в их отсутствии. Дети дошкольного возраста как лакмусовая бумажка впитывают поведение значимых для себя взрослых. Для них жизненно необходимо чувствовать защиту и любовь со стороны родителей и поэтому они готовы вести себя так, как удобно родителям, чтобы сохранить ощущение себя хорошими. А в последующем использовать сложившиеся потерны поведения и в манипуляции взрослыми.

 Увеличение количества детей, страдающих пищевой зависимостью приводит и к увеличению внимания к этой теме с целью разработки и реализации профилактических работ в этом направлении. Нам удалось выделить следующие методы и приёмы профилактики пищевой зависимости детей дошкольного возраста, изучение и применение которых значительно может снизить риск возникновения данного типа аддикции у детей:

**1.Режим питания.**

**2. Осознанное родительство**

**3.Информация о пользе и вреде еды.**

4.Культура приема пищи*.*

5.Правильные вопросы.

6.Избегать соблазнов.

7.Участие ребенка в приготовлении пищи.

**8.Еда для еды, а не для наказания или поощрения.**

**9. Лучший пример – личный пример.**

**10.Активный образ жизни**.

Литература

1.Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011

2.Горохов В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание – путь к здоровью и долголетию.

3.Каплан Л.И. "Посеешь привычку - пожнешь характер", М., 1980.

4.Менделеевич В. “ Психология девиантного поведения”, М.2005 5.http://calinina.ru/food-addiction

6.<http://www.tiensmed.ru/news/overeating-s6x.html#nov3>

7.<http://www.psychologies.ru/glossary/dict/86/>

8.https://ru.wikipedia.org/wiki/%CD%E5%F0%E2%ED%E0%FF\_%E0%ED%EE%F0%E5%EA%F1%E8%FF

9. http://www.kraskizhizni.com/other/3386-pereedanie-i-ozhirenie-u-detej

10.ФрейдА., Фрейд З. Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов. – Санкт – Петербург, 1997.