**Аппетит и психология ребенка.**

 Плохой аппетит у здорового ребенка чаще всего обусловлен психологическими особенностями малыша и системой воспитания в семье.

 Так, если мама постоянно настаивает, чтобы ребенок ел,а любимое дитя упрямится, то любой прием пищи превращается в борьбу между мамой и ребенком.

 Складывается устойчивый стереотип отношений, при которых вид стола и еды вызывает у ребенка защитную реакцию: отказ и упрямство.

**К чему может привести насильное кормление:**

*-у ребенка с мягким, покладистым характером формируется тревожный, скрытый страх, который маскируется капризами за столом;*

*-медлительные, флегматичные дети едят медленно и это вызывает раздражение у взрослого который кормит. Мама торопит ребенка, заталкивает следующую ложку с едой ему в еще 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;*

*-у детей чувствительных, впечатлительных негативные эмоции насилия, страха, упрямства, обиды связываются с окружающей обстановкой и определенной едой и сохраняются в подсознании. Чем более в 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 то, 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 нарушение питания детей.

Справится с психологическими проблемами плохого аппетита поможет рисование ,рассказывание сказки, 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 получить удовольствие от еды, для чего необходимо полноценно питаться. Избегайте чтения моралей ,а сочините историю веселую и с хорошим концом.

 Поиграйте с ребенком в игру «Упрямый ребенок за столом» ,причем на себя возьмите роль ребенка, а малыш пусть будет мамой. Избегайте таких открытых фраз «я буду капризничать и вредничать, как ты обычно делаешь за столом». Ира 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, говорите что место волшебное и кто на нем сидит тот много кушает. Можно пригласить ребенка покушать за журнальным столиком в гостиной, как будто он космонавт который готовится к полету и ему необходим особый режим питания. Если ребенок не все съел, то в следующий раз ребенок сядет кушать раньше, чтобы успеть «вылететь» на своем космическом корабле вовремя. Связывайте только положительные эмоции с приемом 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, неприветливые.

 Нередко причина полноты заключается в отсутствии элементарно культуры питания, то есть переедании. Этому способствуют родители, бабушки, которые считают, что чем больше ребенок съел, тем более здоровым он будет расти. Также употребление высококалорийной мучной пищи 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.

 Усиливаются страдания ребенка позицией мамы, если она обеспокоена его внешностью и не может смириться с тем что он не такой как она 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» 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 школьном возрасте у ребенка есть много возможностей компенсировать свой внешний недостаток успехами в учебе, доброжелательностью и дружбой со сверстниками, проявлением способностей и талантов.

-подростковый период-это время переоценки ценностей, отношения к другим и к себе. Именно в этом возрасте происходит «перевертыш» в отношении к своей полноте. Благополучные до этого периода дети вдруг решают что они толстые(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 с юмором относится к обидам и насмешкам, призывают не зацикливаться на обидных отзывах о фигуре. Мнительным мамам и папам следует снять у себя тревогу по поводу внешности малыша. С терпением и заботой нужно подключить все возможные методы помощи: диеты, физкультуру. Следует относится к этому как к трудности ,с которой можно справится.

 Своевременная медицинская помощь 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.