**ДЕТИ С НАРУШЕНИЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

 Питание-это одна из важнейших функций человека, обеспечивающая жизнедеятельность его организма. Вопрос о психологических проблемах питания у детей дошкольников изучается психологами, и в этом возрасте авторы чаще всего связывают данные проблемы с дисгармоничными семейными отношениями, неправильным поведением родителей, их ложными представлениями о здоровом питании.

 Часто родители, дети которых страдают нарушением пищевого поведения, не могут правильно организовать прием питания ребенка. Ошибки могут заключатся в следующем.

* В использовании продуктов питания, не соответствующих возрасту ребенка (например, докармливание между приемами пищи, обильное употребление сладостей).
* Не учитываются физиологические возможности детей, им предлагают обильную пищу.
* Прием пищи связан с отрицательными эмоциями (ограничение свободы ребенка, чрезмерное требование чистоты, критика в его адрес за обеденным столом).
* Необходимо помнить, что ребенок может находиться в угнетенном состоянии и отказаться от еды или привлечь к себе внимание родителей и близких через отказ.

 Нередко употребление детьми непомерного количества пищи в том случае, если они считают себя заброшенными, лишенными ласки, обделенными. В этом случае пища является источником положительных эмоций. Зачастую привычка к перееданию формируется в результате неоправданного давления взрослого. Детей принуждают оставлять пустую тарелку после еды, взывая к чувству совести при выбрасывании продуктов. Позже для многих переедание становится привычкой.

ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ИМЕЕТ ПРАВО НА СОБСТВЕННЫЕ ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ, СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА СТОЛОВОГО ЭТИКЕТА.

ЧТОБЫ РЕБЕНОК ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ КОМФОРТНО ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ, СОЗДАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ ОБСТАНОВКУ.

К чему может привести насильственное 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 кормящего взрослого. 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-тот момент негативное отношение ребенка к еде захлестывает его и становится непосредственной причиной психологических травм. 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 «чтение моралей», сочините 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.

* Секреты хорошего аппетита.
* Не делайте за столом замечаний.
* Не рассказывайте страшных историй.
* Не говорите о проблемах.
* Не запугивайте, не упрекайте.
* Накладывайте еды столько, сколько ребенок съест.
* Украсьте блюдо.
* Хвалите предлагаемое блюдо и ребенка тоже- за старание и воспитанность.

 Другая проблема-это полный ребенок. В любом детском коллективе, на улице можно встретить 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 приводит к быстрому набору массы тела, рыхлости подкожной клетчатки.

 Если ваш ребенок чересчур увлекается сладким, на это у него может быть две причины: либо вы провоцируете его запретами, либо малышу тревожно, тоскливо и он пытается успокоиться с помощью приятных сладостей (в некотором смысле конфеты являются детским аналогом сигарет). В этом случае запрещать их бессмысленно.