

Ще ложечку? або Як батькам навчитися правильно годувати дітей

1

Уникайте під час спільного з дитиною прийому їжі фраз: «ти повинна добре їсти, щоб вирости великою», «якщо ти мене любиш, доїси все до кінця», «з'їж ложечку за маму, тата, сестричку, бабусю, дідуся і всю родину», «якщо погано їстимеш, будеш слабкою й нікому не подобатимешся», «залишати їжу на тарілці — гріх», «хорошої людини має бути багато» тощо

2

Звертайтеся до бабусь і дідусів за порадами щодо харчування дитини в крайніх випадках. Адже вони завжди вважатимуть, що дитина недостатньо поїла, і нагадуватимуть їй про це постійно. Все ж таки за здоров'я та благополуччя дитини відповідаєте ви

3

Навчайте дитину приймати й любити своє тіло, хоч яким би воно було. Навіть, якщо у зовнішніх проявах воно і відрізняється від загальноприйнятих у суспільстві стандартів

4

Не забороняйте і надмірно не обмежуйте дитину в їжі! Інакше ефект суперечитиме логіці. В організмі дитини може спрацювати захисний механізм і, попри дієту, вона не худнутьиме, а навпаки — набиратиме зайву вагу без вагомих на те причин. Ба більше — заборони можуть сформувати постійний психологічний голод у тілі, і її не полишатимуть думки, як його можна втамувати. Іноді ліпше дозволити дитині з'їсти ще одну цукерку, ніж вона шукатиме солодощі потай від вас

5

Прищеплюйте дитині любов до корисних продуктів харчування, щоб уникнути проблем у майбутньому. Контролюйте, як її організм засвоює ці продукти харчування

6

Мінімізуйте увагу до їжі, не робіть з неї культ. Їжа — це те, що підтримує сили організму людини й радує його

7

Не критикуйте зовнішність дитини. Якщо проблема вже є, підтримуйте емоційно дитину, а не розігруйте трагедію і не звертайте увагу що п'ять хвилин на її «недосконалість». Повірте, у майбутньому вона обов'язково зустрине людей, які їй про це повідомлять. Та лише люблячі батьки можуть зробити дитині щеплення «психологічною вакциною», щоб у самостійному житті вона змогла за себе постояти і в будь-яких життєвих ситуаціях зберігати спокій і здоров'я

8

Не змушуйте дитину відчувати себе винною у чомусь. Це одна з найскладніших проблематик, з якою мають справу психологи, коли працюють з дорослими. Як це формується і розвивається в свідомості людини? Легко! Достатньо постійно картати дитину за те, що вона не доїла свою порцію до кінця або навпаки — переїла чогось не зовсім корисного, чим дуже розчарувала маму (тата, бабусю, дідуся). Так, почуття провини вона несе у майбутнє, а оточенню такою травмованою ще в дитинстві особистістю найлегше маніпулювати. Це призводить до того, що людина не вміє отримувати задоволення від життя «тут і зараз» і постійно відчуває, що недостатньо хороша, на відміну від інших

9

Шукайте золоту середину. З одного боку, заборони небезпечні, бо дитині треба максимально проявляти свою любов. А з другого — якщо дитині дозволяти все, в усвідомленому віці (зокрема, пубертатному періоді) вона може сказати, що саме ви винні в тому, що вона має зайву вагу, і зіпсували їй життя, бо вчасно не сказали, не попередили, не пояснили, які можуть бути наслідки, якщо не дотримуватися правильного режиму харчування. Відтак, якщо не попрацює з психологом, то пронесе цю образу протягом життя. Намагайтеся максимально гармонізувати взаємодію з дитиною

10

Ознайомтеся з психосоматичними причинами тих чи тих можливих порушень у дитячому організмі, попри наявність чи відсутність проблем з шлунково-кишковим трактом. Але не забувайте, якщо дитина має схильність до порушень ваги в ту чи ту сторону, терміново зверніться до лікаря-педіатра чи дитячого дієтолога