



# Родительское собрание

Рубрику ведёт  
Елена ТАЛАЛАЕВА

## Когда мне плохо, я должен... есть?

**Все болезни - от нервов.  
И от неправильных пищевых привычек**

**СОВЕТУЕТ ПСИХОЛОГ**

С первого года жизни важно сформировать у ребёнка правильные пищевые привычки, заложить принципы здорового питания. Процесс формирования этих привычек будет более успешным, если питание всей семьи соответствует принципам здорового питания. О том, как закладывать правильные пищевые привычки и традиции, рассказывает кандидат психологических наук Татьяна МИХАЙЛОВА.

**Родительские заблуждения**

В некоторых семьях от родителей к детям передаются традиции, со здоровым питанием не имеющие ничего общего. То есть мамы и бабушки хотят сделать как лучше, а в итоге страдает здоровье малыша. Разберём самые распространённые родительские заблуждения, связанные с питанием маленьких детей.

**1. «РЕБЁНКУ - САМОЕ ЛУЧШЕ»**  
У детей аппетит не всегда одинаков; пища у маленьких детей усваивается лучше, чем у взрослых, прекрасно работают механизмы саморегуляции потребности пищи. Поэтому кормить насильно детей нельзя!

**2. «РЕБЁНКУ - САМОЕ ЛУЧШЕ»**  
Делая каши - не пища для детей. Врачи и диетологи давно разработали оптимальные детские меню, куда входят каши, молочные продукты, мясо, овощи, соки, фрукты. И без манной крупы, дорогих морепродуктов и экзотических фруктов ваш малыш вполне будет чувствовать себя счастливым и здоровым.

**3. «СКУШАЙ ЭТО, ВЕДЬ ЭТО ТАК ПОЛЕЗНО...»**  
Нужно ориентироваться на желание ребёнка, помнить о мощной способности к само-

регуляции. Не перекармливайте ребёнка, не давите на него, иначе процесс кормления не будет приносить ему радости.

**4. «ЧЕГО ТЫ ТАК МЕДЛЕННО ЕШЬ...»**

Смотрите вышеперечисленные пункты: не давите, не заставляйте, не перекармливайте! Ест медленно - значит, ему так комфортно.

**5. «МОЛОДЦЕ, СЪЕШЬ ЭТО КОНФЕТКУ...»**

Такой посыл приведёт к стремлению искать утешение в еде. А что потом будете делать с лишним весом?

**6. ПИТАНИЕ РЕБЁНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ**

Во время болезни работают другие законы, и лучше проконсультироваться с врачом. При одном заболевании малышу потребуются силы, чтобы бороться с недугом, при другом - наоборот, лучше не перегружать организм пищей, ведь на её переваривание организм тоже тратит энергию. В общем, никакого «пищевого самолечения»!

**Эмоциональное пересадание**

Не слышали о таком? А такие ситуации встречаются очень часто. Что такое эмоциональное пересадание, или по-научному эмозионное пищевое поведение? Вот его основные закономерности:

**1. Пища играет доминирующую роль в жизни семьи.** Она - главный источник удовольствия. Другое возможности получения удовольствия (духовные, интеллектуальные, эстетические) не развиваются в долгие годы.

**2. Любой физиологический или эмоциональный дискомфорт ребёнка воспринимается матерью как голод.** Наблюдается стереотипное кормление ребёнка в ситуации его внутреннего дискомфорта, что не позволяет малышу научиться четко отличать физиоло-



Фот. Ольга А. МИХАЙЛОВА

гические ощущения от эмоциональных переживаний, например, отличать голод от тревоги.

**3. В семье не происходит адекватного обучения эффективному поведению в период стресса и потому закрепляется единственный неправильный стереотип: «когда мне плохо, я должен есть».**

**4. Нарушены взаимоотношения между матерью и малышом.** У матери есть только две главные заботы: одеть и накормить ребёнка. Привлечь

внимание такой матери ребёнок может только с помощью голода. Процесс приёма пищи становится суррогатной заменой других проявлений любви и заботы. Это повышает символическую значимость приёма пищи.

**5. В семьях наблюдается травмирующая психику ребёнка конфликтные ситуации, межличностные отношения хладными.**

**6. Ребёнку не разрешают выйти из-за стола, пока его тарелка не опустеет.** Таким

образом, стимулом к окончанию приёма пищи становится не чувство сытости, а количество доступной пищи. Ребёнок не причает, замечает возрастные признаки сытости и принимает еду до тех пор, пока видит пищу, пока она есть на тарелке, в кастрюле, на сковороде и т. д.

**А потом спрашивают: «Откуда ожирение?»**  
Главная причина детского ожирения - родители. Часто папы и мамы систематически

на любое внешнее выражение ребёнком потребности отвечают: «Вот, лучше покушай!» или: «Смотри, что мы тебе вкусенького принесли!» и ставят своей проявлении любви к ребёнку в зависимость от того, ест ли он.

У больших ожирением часто наблюдается очень тесная привязанность к матери, доминирование матери в семье, в которой отец играет лишь подчинённую роль. Мать своей чрезмерной заботой задерживает двигательное развитие и готовность к социальному контакту.

Чаще других называют следующие причины ожирения:

**1. Бессознательные переживания при утрате объекта любви.** Дети часто реагируют повышенным аппетитом на поведение младшего ребёнка в семье. Общая подавленность, гнев, страх перед одиночеством и чувство пустоты могут стать поводом к импульсивной еде.

**2. Ситуации, требующие усиленной деятельности и повышенного напряжения (например, начало посещения сада и школы), пробуждают у детей повышенные оральные потребности, которые приводят к повышенному аппетиту.**

Во всех этих выявляющих ситуациях еда имеет значение замещающего удовлетворения. Она служит для укрепления связей, безопасности, ослабляет боль, чувство утраты, разочарования, как у ребёнка, который с детства запомнил, что при боли, болезни или потерях ему давали сладости для утешения.

Нарушения в питании, в том числе недоучастие психологических аспектов питания в детстве, могут стать причиной многих заболеваний в последующие годы жизни. Заложены с детства привычки особенно плохо.

Записала  
Елена МЕЛЬНИКОВА

**Дорогие папы и мамы!**  
Все вопросы и предложения по детской тематике вы можете присылать на редакционный адрес и на электронную почту talalaeva@belpressa.ru.

**ОБРАЗОВАНИЕ**

### Госэкзамен не за горами

**Как Интернет поможет старшеклассникам в подготовке к ЕГЭ**

Нелля КАЛИЕВА

На подготовку к Единому госэкзамену выпускники школ остаются полугода. Времени не так уж много, особенно если учесть, что уже в 1 февраля им нужно определиться с выбором сдаваемых предметов. А значит, есть повод ещё раз напомнить о том, какие возможности для подготовки к ЕГЭ даёт белгородский старшекласикскам портал «Репетитор онлайн», запущенный в регионе в начале нынешнего года.

Бесплатный сервис «Репетитор онлайн» доступен каждому школьнику, имеющему выход в Интернет, - объясняет заведующая кафедрой теории и методики естественно-математического образования Белгородского института развития образования Евгения Корилюва. - Достаточно зайти на сайт системы электронного образования БелИРО (moosbeiro.ru) и авторизоваться.

В первую очередь «Репетитор онлайн» предназначен для тех школьников, которые испытывают определённые трудности в освоении учебных программ. Здесь размещаются видеолекции по наиболее сложным темам по предметам из перечня ЕГЭ. Каждый видеокурс сопровождается текстовыми пояснениями, презентационными материалами, тестовыми заданиями. Также на странице каждого можно получить необходимую консультацию по указанному предмету. Каждые две недели на страницах курса появляются задания по новым темам.

В качестве онлайн-репетиторов выступают лучшие белгородские педагоги, заслужившие учителя. В настоящее время в подготовке материалов и проведении онлайн-консультаций участвуют 10 кандидатов наук и 25 учителей высшей учебной степени.

«Репетитор онлайн» уже собрал более шести тысяч пользователей, подавляющее большинство которых - старшеклассники.

Стоит напомнить, что в Сети есть и другие порталы, призванные помочь выпускникам, - ege.edu.ru и fir.ru. Здесь можно познакомиться с демоверсиями предметных экзаменов прошлых лет и пообщаться на форуме, задав проблемные вопросы.