

Еда, воспитание и мотивация.

#ЕленаПорошина, #нейропсихолог, #семинарыподетскойнейропсихологии.

Конечно, как не поговорить на тему еды- и "кормления" детей, ведь это напрямую влияет на развитие их мотивации и возможности делать выборы, ну с так же на пищевое поведение в целом.

✘ Случай первый: худенький мальчик лет 4-х чётко говорит полноватой маме - "я наелся, больше не хочу", мама - заталкивая в него ложку с супом и накрошенным туда хлебом говорит- "ешь, я же вижу, что ты голодный". Ребёнок продолжает упираться. Итог - мальчика рвёт, мама его шлёпает и плача тут же целует. Что в сухом остатке - нарушения внутренних ощущений, непроявленная злость и раздражение, чувство тревоги.

✘ Случай второй: слегка полноватый подросток доедает что-то в тарелке, мать убирает у него из под носа со словами: "Тебе уже хватит, я же знаю, что ты наелся". Мальчик слабо протестует, но понуро отдаёт матери тарелку с оставшейся едой. Итог - настроение испорчено, обида проглочена, гнев вытеснен.

✘ Случай третий: бабушка уговаривает семилетку обязательно поест, а иначе она заберёт игрушку, мальчик объясняет, что сейчас он не голоден, он будет позже, но бабушка неумолима. Итог - злость, обида и недоверие себе.

Причём здесь мотивация и возможность делать личные выборы? Ну а ля:

! Ощущение насыщения- это базовый сигнал, поступающий в подкорку от системы пищеварения, который говорит хочет человек ещё есть или нет. Когда взрослый вторгается в эту система исходя из своих представлений у ребенка теряется ориентир и он со временем утрачивает понимание сытый он или голодный.

! К чему это приводит, к тому, что потом ребёнок не может сам решить, что и когда ему есть.

! Когда он становится взрослым, он не может определиться какую профессию осваивать, какое платье выбрать, покупать ли квартиру да и зачем вообще все эти телодвижения.

! В особых случаях такой взрослый либо бунтует и страдает от гастрита и / или лишнего веса, либо пассивен с отсутствием потребностей, ждущий, что сейчас придёт "большая мама и накормит", то есть купит жильё, найдёт работу, девушку (или парня).

! Женщины после такого воспитания ведут безуспешную борьбу с лишним весом и не знают чего они хотят на самом деле.

И да, предвидя, что многие будут писать, а что делать если ребенок не ест? Отвечаю - это не ребёнок не ест, это взрослому выгодно такое пищевое поведение ребенка 😊