Детский психолог онлайн. Заставлять ли ребенка есть?

Обилие продуктов на полках магазинов и в домашних холодильниках совсем недавно было лишь мечтой. Теперь оно не только перестало радовать, но порой и становится одной из причин проблем с аппетитом, особенно у детей. Наступило некое пресыщение.

Еще сложнее ситуация в семьях, где принято все вопросы решать с авторитарных позиций: «Я сказал!» Родители требуют безоговорочного подчинения, а порой и искренне считают: если ребенок не доел свою порцию, то это угрожает его здоровью. Опасное заблуждение! На деле-то все как раз наоборот.

Если у вас есть подобные сомнения, задайте **вопрос психологу онлайн** на специализированном сайте. Он вам поведает немало поучительных историй, когда родители напрочь теряли контакт с ребенком после такого постоянного давления. Дети убегают из дома или напротив, замыкаются в себе. Плохо учатся, срываются в агрессию, на первый взгляд, абсолютно немотивированную.

Но неврозы, депрессивные состояния — не единственное последствие такой жесткой линии поведения родителей. Проведенные в США масштабные исследования показывают: дети, которых насильно кормили, потом значительно чаще имеют нарушения в функциях желудочно-кишечной системы, у них страдает и щитовидная железа. Подробнее о результатах эксперимента можно прочесть в журнале Американского психологического общества. Как и о других негативных последствиях подобного метода воспитания.

Подробная  **онлайн консультация детского психолога** также поможет вам разобраться в причинах плохого аппетита сына или дочери и выработать алгоритм решения проблемы. Начинать придется с себя, со своих представлений о взаимоотношениях с детьми. Если продолжать давить, навязывать свое мнение, заставлять подчиняться, то, как минимум, вы получите «на выходе» абсолютно безвольного человека, который не умеет брать на себя ответственность, самостоятельно принимать решения. Такой «исполнительный» ребенок в жизни, скорее всего, растеряется, ему будет сложно адаптироваться в коллективе.

Родители часто оправдывают такую линию поведения стремлением «сделать лучше». Но если в данный момент ребенок не хочет есть, лучше всего, с точки зрения вменяемой физиологии, оставить его в покое. Дать ребенку возможность побыть на свежем воздухе, подвигаться, испытать радостные эмоции от движения, игр, общения со сверстниками. Организм сам сделает свое дело: после активной прогулки уговаривать покушать наверняка не придется.

Работает и система поощрения. Оставьте «на десерт» то, что ваше чадо больше всего любит. Обсуждайте меню. Пусть учится формулировать, почему его не устраивает, скажем, борщ, и что бы он реально предпочел взамен. Когда дети ощутят, что с ними считаются, разговаривают на равных, то поводов для «саботажа» обеда будет все меньше.