



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ СЛАДКОЕЖЕК

Чтобы найти путь к контролю над поеданием сладостей и фастфуда, стоит понять, почему дети их предпочитают.

Сладости — это сахар в чистом виде, а фастфуд превращается в него после непродолжительной пищеварительной цепочки. Ощущение, которое нам даёт сладкое, хорошо знакомо всем с младенчества, когда сладковатое мамино молоко моментально успокаивало и дарило чувство любви и безопасности. Это ощущение до сих пор заставляет нас тянуться за вкусеньким в моменты тревоги и душевного дискомфорта.

Но злоупотребление сладким представляет угрозу здоровью, начиная от проблем с зубами, заканчивая влиянием на психику, провоцируя перепады настроения и сложности с запоминанием.

Что делать, если кажется, что ваш ребёнок ест слишком много сладостей и вредной еды?

1 Первое и самое важное, с чего стоит начинать работу с ребёнком, — это работа над собой. Разговоры и объяснения крайне важны, но пока слова расходятся с делом у самого родителя — проку не будет. Обратите внимание на своё питание и покажите ребёнку пример.

2 Старайтесь не использовать сладости в качестве награды, а лишение десерта как наказание. Вообще никакая еда не должна ассоциироваться с наказанием или поощрением.

3 Если ребёнок расстроен, то лучшее, что вы можете для него сделать, это обнять и быть рядом. Конфеты и шоколадки, купленные ребёнку, чтобы его порадовать, окажут сомнительную услугу и на долгие годы сформируют нездоровое отношение к еде как к способу борьбы со стрессом, грустью и скукой.