

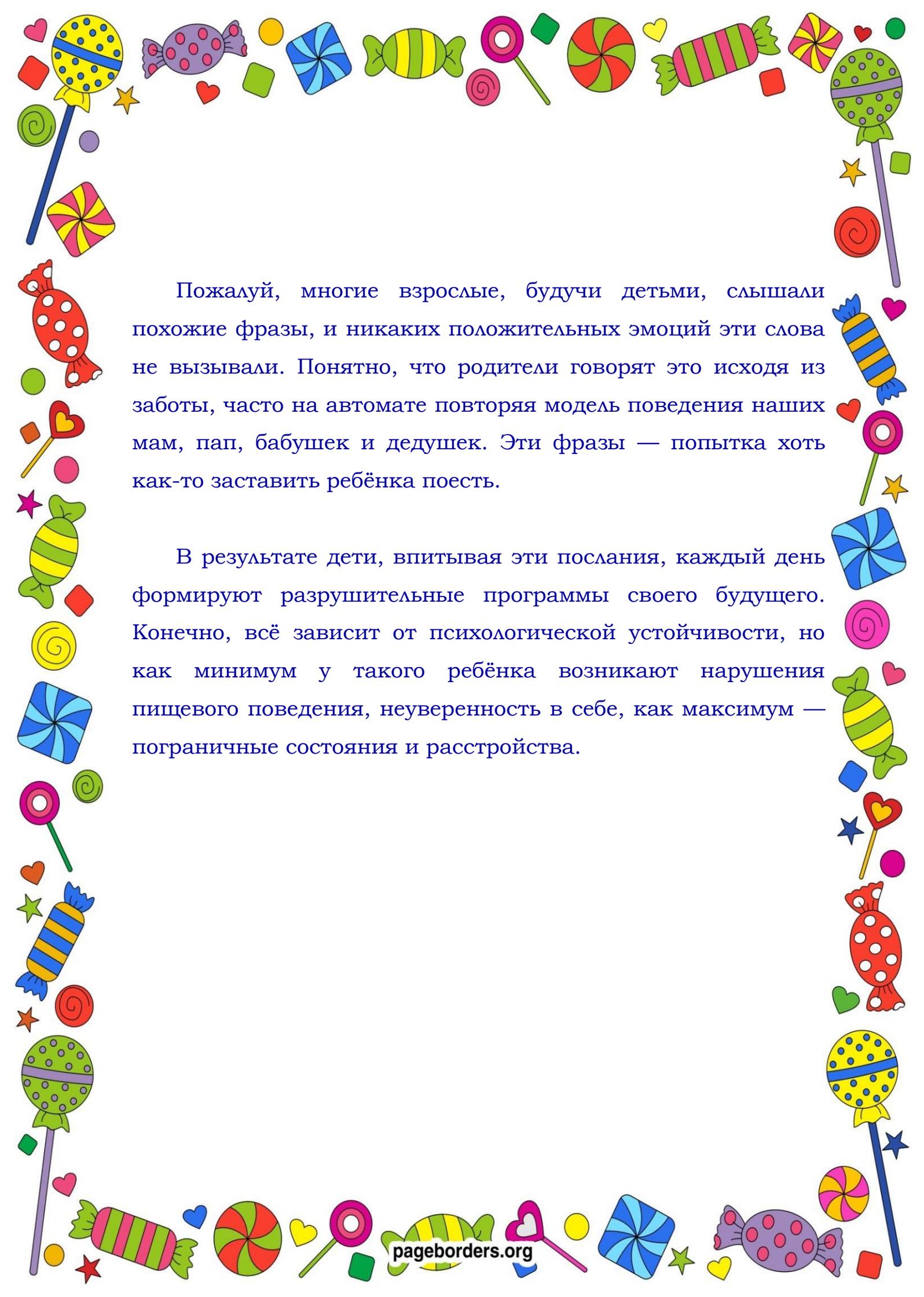
**Ребёнок отказывается есть.  
Нужно ли заставлять его?**

Неважно, по какой причине ребёнок отказывается есть: его нельзя принуждать ни в коем случае. Если снижение аппетита произошло по причине болезни или тяжёлых психологических состояний, то излишнее давление, наоборот, может спровоцировать ухудшения.

Если ребёнок не ест, потому что не хочет, также стоит внимательно к этому отнестись. Но не нужно принуждать доедать всё до последней крошки. Навязывание еды навредит и создаст в будущем расстройства пищевого поведения.

Фразы, которые не стоит говорить ребёнку:

- «Не будешь играть/гулять, пока не доешь» — такая фраза воспринимается как шантаж.
- «Если не съешь, то будешь наказан» — такая формулировка является угрозой.
- «Для тебя готовили, старались, а ты не стал есть, не стыдно?» — это навязывание чувства вины.
- «Если ты всё доешь, то я разрешу тебе поиграть в видеоигры / посмотреть мультики» — подобное воспринимается как подкуп.
- «Если не будешь доедать, то не вырастешь, тогда тебя никто любить не будет» — это конструкция запугивания.



Пожалуй, многие взрослые, будучи детьми, слышали похожие фразы, и никаких положительных эмоций эти слова не вызывали. Понятно, что родители говорят это исходя из заботы, часто на автомате повторяя модель поведения наших мам, пап, бабушек и дедушек. Эти фразы — попытка хоть как-то заставить ребёнка поесть.

В результате дети, впитывая эти послания, каждый день формируют разрушительные программы своего будущего. Конечно, всё зависит от психологической устойчивости, но как минимум у такого ребёнка возникают нарушения пищевого поведения, неуверенность в себе, как максимум — пограничные состояния и расстройства.