

Пищевое поведение с рождения

М.Е. Наумова,
педагог-психолог ГОО «Кузбасский РЦППМС»
Н.П. Кривошеина,
к.б.н., методист ГОО «Кузбасский РЦППМС»

Питание имеет прямое и продолжительное воздействие на физическое и психическое здоровье, психоэмоциональное самочувствие и поведение ребенка вследствие влияния нутриентов на структуру и функции мозга и организма в целом [12]. Особенности младенческого и раннего возраста обуславливают значимость формирования позитивного отношения к пище, поскольку в этот возрастной период происходит стремительное развитие, как физических параметров ребенка, так и его психики [6].

В основе пищевого поведения у детей раннего возраста лежит предпочтение материнского запаха, что филогенетически обусловлено и проявляется у всех млекопитающих. Известно, что фундамент конструктивного пищевого поведения у человека закладывается еще на внутриутробном уровне. Избирательность в еде, вкусовые предпочтения, моно-питание беременной женщины оказывает существенное влияние на формирование здорового пищевого поведения у ребенка с раннего возраста [1,3,5].

В настоящее время отмечается увеличение случаев нарушения пищевого поведения у детей младенческого и раннего возраста, при этом расстройства приема пищи могут быть обусловлены как органической патологией, так и психологическими причинами [4,7,9].

В исследованиях Булаховой Л.А. показано, что дети, имеющие в анамнезе, органические поражения ЦНС чаще демонстрируют такие нарушения пищевого поведения как срыгивания, рвота, снижение аппетита. Они долго не могут овладеть навыками жевания и глотания твердой пищи. В крайних формах искажения пищевого поведения может проявляться в снижении либо полном отсутствии аппетита, увеличение аппетита до степени «обжорства», поедании несъедобных отходов или веществ, отказе от грудного кормления [2,4,13].

Отказ матери от кормления грудью или невозможность этого лишает младенца естественной хорошо усваиваемой пищи, снабжающей всем необходимым для физического развития и укрепления иммунитета [16].

По некоторым данным только 5% матерей осведомлены о том, что грудное вскармливание укрепляет психологический контакт в системе «мать-дитя». Много доказательств было приведено в пользу того, что недостаточная эмоциональная и сенсорная стимуляция ребенка раннего возраста, особенно при отделении от родителей, обязательно вызовет серьезные нарушения в его эмоциональном и, в конечном итоге, в общем психическом развитии. Не столько разлука с матерью, сколько неправильный уход, не обеспечивающий любовь, внимание и безопасность, наносят вред развитию ребенка [8,9,10,13,14].

Среди психологических причин расстройств со стороны пищевого поведения в литературе отмечаются следующие:

- нарушения в системе взаимоотношений «мать—дитя» в младенческом возрасте ребёнка;
- непривычные для малыша вкусовые качества пищи и её консистенция;
- неприемлемые для ребёнка в раннем детстве способы принятия пищи;
- психологические проблемы в семье ребёнка с раннего детства;
- резкие изменения стереотипа жизни и питания ребёнка;
- наличие депривационных ситуаций в раннем детстве (отрыв ребёнка от матери, перевод его в другое детское дошкольное учреждение).

Исследования Тишевского И. А., Мухамедрахимова Р. Ж (2011), Малкиной-Пых, И. Г (2007), Микиртумова Б.Е (2001) указывают, что неспособность матери дифференцировать плач ребенка, как одно из проявлений искажения детско-материнской привязанности, является ведущей в формировании негативных стереотипов пищевого поведения. Сниженная чувствительность к «пищевому» плачу ребенка, лежит в основе неадекватных реакций мамы на ситуацию кормления. Например, когда мама кормит ребенка невпопад, это подкрепляет деструктивный стереотип пищевого поведения - отказ от пищи. В свою очередь, отказ ребенка от пищи усугубляет эмоциональное состояние мамы, провоцирует тревожность, раздражительность, агрессию, что еще больше усугубляет материнскую депривацию. В крайних случаях это может приводить к инфантильной анорексии[10].

Как показывают многочисленные наблюдения, у детей с перинатальной энцефалопатией и неврологическими нарушениями, при неправильном отношении мамы к формированию пищевого поведения ребенка происходит усугубление патологии, а также отмечаются явления пищевого негативизма [2,4,14].

В настоящее время в связи с развитием информационных и интернет технологий молодые родители оказываются в «ловушке» недостоверной, а порой и опасной информации, связанной с вопросами развития, воспитания и здоровья детей. Родители сталкиваются с крайне противоречивыми источниками по вопросам организации питания ребенка. Среди этих рекомендаций можно увидеть как кормление грудным молоком ребенка до 4-х и более лет, так и чрезмерное следование режимным моментам и кормление по часам, игнорируя реальные потребности малыша. Все это зачастую приводит к невротизации как мамы, так и ребенка. Недостаточная компетентность родителей в вопросах кормления малыша усугубляет ситуацию, что особенно важно для детей с особенностями в развитии или риском возникновения нарушений.

Доказано, что психолого-педагогическое сопровождение таких семей должно начинаться как можно раньше. Для решения этих задач в Кемеровской области создана Служба ранней помощи для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста, имеющих нарушения/отклонения в развитии, нарушения поведения и психического здоровья, вызванные медицинскими, биологическими и социальными факторами, а также риск возникновения отставания в одной из областей развития, в том числе для:

- детей с ограниченными возможностями здоровья;
- детей-инвалидов младенческого, раннего и дошкольного возраста;
- детей - сирот и оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в замещающих семьях, в домах ребенка, детских домах и детских домах-интернатах, из семей, где ребенок подвергается пренебрежению и/или насилию, родители страдают алкоголизмом и/или наркоманией, один из родителей которых имеет диагностированное психиатрическое заболевание;

а также для:

- родителей (законных представителей), осуществляющих воспитание и уход за детьми младенческого, раннего, дошкольного возраста вышеперечисленных категорий.

Одним из важных направлений деятельности Службы является информационно-просветительская деятельность, ориентированная на родительскую общественность.

С 2018 года запускается программа повышения родительской компетентности в вопросах формирования правильного пищевого поведения детей на ранних этапах онтогенеза «Пищевое поведение с рождения».

Данная программа включает шесть основных тематических блоков:

1. Развитие привязанности матери и ребенка
2. Особенности пищевого поведения в онтогенезе
3. Грудное вскармливание
4. Эмоциональные сигналы ребенка и способы их распознавания
5. Формирование стиля пищевого поведения с раннего возраста
6. Преодоление пищевого негативизма

Программа реализуется для родителей бесплатно в онлайн режиме посредством вебинаров в течение шести месяцев: с октября по март учебного года. По мере проведения семинаров организуется доступ к их записям, которые размещаются в официальной группе в контакте «Служба ранней помощи Кузбасса». Во время онлайн-трансляции у родителей есть возможность задавать конкретные вопросы к ведущим вебинара. Семинары проводят: педагог-психолог и педагог-дефектолог, специалисты ранней помощи.

Одной из важных задач программы «Пищевое поведение с рождения» является формирование представления у родителей о том, что на пищевые привычки в младенческом, раннем и дошкольном возрасте существенно влияют особенности пищевого поведения в семье, психологические и социокультурные факторы.

Программа позволяет родителям осознать, что наиболее оптимальным и эффективным способом борьбы с дезадаптивными пищевыми установками детей является раннее их предотвращение в первые годы жизни ребенка.

Литература:

1. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003. 477 с.
2. Булахова Л. А Детская психоневрология / Л. А. Булахова. — Киев : Здоров'я, 2001. — 496 с.
3. Зауш-Гордон Ш. Социальное развитие ребенка. СПб.: Питер, 2004. 123 с.

4. Кожина А.М., Фролова Т.В. Педиатрия: состояние психического здоровья детей, проживающих в условиях материнской депривации // Медицина сегодня и завтра. 2009. № 2. С. 93.
5. Куровский В.Н., Пяткина Г.Н. Материнская депривация и ее структурные компоненты // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2010. № 10. С. 141-144.
6. Лисина М. И. Возрастные и индивидуальные особенности общения со взрослыми у детей от рождения до семи лет: дис. ... д-ра психол. наук. М., 1974. 36 с.
7. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2009. 320 с. 5. Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. 286 с.
8. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пых. — Москва : Эксмо, 2007. — 1040 с
9. Матейчик З., Лангмейер Й. Психическая депривация в детском возрасте. Прага, 2006. 340 с
10. Микиртумов Б.Е., Кощавцев А.Г., Гречаный С.В. Клиническая психология раннего возраста. СПб.: Издво Питер, 2001. 376 с.
11. Мухамедрахимов Р. Ж. Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития. СПб.: Издво С.-Петербур. ун-та, 2008. 312 с.
12. Основы здорового питания: хрестоматия / авт.-сост. А.И. Федоров, Н.Г. Блинова, Э.В. Працун и др. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2010. – 151 с.
13. Парфенова, Г.Л., Ляшенко, Д.Н. Психологические аспекты нарушений пищевого поведения и их профилактика // Вестник Алтайского государственного педагогического университета, 2016. № 31. С. 101-108.
14. Сергиенко Е. А. Раннее когнитивное развитие: новый взгляд. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2006. 464 с.
15. Стерн Д. Н. Межличностный мир ребенка: взгляд с точки зрения психоанализа и психологии развития. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. 376 с.
16. Тишевой И. А., Мухамедрахимов Р. Ж. Психологические аспекты пищевого взаимодействия матери и младенца // Вестник СПбГУ. Сер. 12. Вып. 2. 2011. - С.6-16.

