

*Сенюева Лилия Витальевна
студентка 6 курса,
факультета общественного здоровья,
Тихоокеанский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Владивосток
e-mail: senyueva2@gmail.com*

*Довженко Анастасия Юрьевна
старший преподаватель, факультета общественного здоровья,
Тихоокеанский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Владивосток*

ВЛИЯНИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА

***Аннотация:** В статье представлен теоретический обзор зарубежных и отечественных исследований, изучающих особенности формирования пищевого поведения в детском возрасте. Рассмотрены причины появления дезадаптивных пищевых установок, знания и установки в отношении питания. Формирование пищевых привычек в детском возрасте тесно связано с особенностями пищевых установок родителей. А также описываются результаты проведенного эмпирического исследования.*

Ключевые слова: пищевое поведение, детско-родительские отношения, питание, вкусовые предпочтения, семейная среда.

*Senyueva Lilia Vitalievna
6th year student,
Faculty of Public Health,
Pacific State Medical University,
Ministry of Health of Russia,
Russia, Vladivostok*

*Dovzhenko Anastasia Yurievna
Senior Lecturer, Faculty of Public Health,
Pacific State Medical University, Ministry of Health of Russia,
Russia, Vladivostok*

INFLUENCE OF CHILD-PARENT RELATIONS ON THE FOOD BEHAVIOR OF A CHILD

Abstract: *The article presents a theoretical review of foreign and domestic studies studying the characteristics of the formation of eating behavior in childhood. The reasons for the appearance of maladaptive food installations, knowledge and attitudes regarding nutrition are considered. The formation of food habits in childhood is associated with the peculiarities of food installations of the parents. And also describes the results of an empirical study.*

Key words: eating behavior, parent-child relationships, nutrition, taste preferences, family environment.

Данные Всемирной организации здравоохранения свидетельствуют о прогрессивном снижении уровня здоровья детей в разных странах мира и России. По свидетельству Г. Г. Онищенко (2001), в соответствии с данными официальной статистики, здоровье детей и подростков, проживающих на территории Российской Федерации, ухудшается с каждым годом. А нарушение питания является одним из важных факторов формирования здоровья [5, 10].

Нарушение питания традиционно является объектом изучения таких наук, как педиатрия, детская хирургия и инфекционные болезни, в последние годы и психиатрии. Психологически обусловленные расстройства питания чаще описываются через призму взаимоотношений ребенка, матери и других членов семьи, и проявляются в переедание или отказ от еды. С. Оливера в своих работах отразила важность совместного приема пищи, так как повышает питательную ценность еды у детей, а связь между мотивацией матери к употреблению полезной пищи и разнообразием вкусовых предпочтений их детей обнаружил И. Контенто. Несмотря на то, что многие авторы научных работ подчеркивают важность психологических факторов в формировании нарушений пищевого поведения, до сих пор недостаточно основательных исследований, которые обосновывают психологические аспекты этой проблемы [7, 13].

Значимость детско-родительских отношений в жизни человека трудно переоценить. Качество детско-родительских отношений зависит от многих факторов и оказывает значительное влияние не только на психическое развитие ребёнка, но и на его установки и поведение на стадии взрослости [7].

Модели пищевого поведения закладываются в раннем возрасте. Примерно к четырем годам формируются основные вкусовые предпочтения; под влиянием

семейных установок зарождаются привычки, которые будут сопровождать человека и во взрослой жизни. Деадаптивные пищевые установки, сформированные в младенческом и раннем возрасте, могут приводить к формированию нарушений пищевого поведения в дальнейшем [2, 6].

Одним из способов профилактики риска нарушений пищевого поведения в дошкольном возрасте является обучение родителей положительной модели здорового питания, учитывающей отношение к еде, вкусовые предпочтения, семейные ритуалы, а также организацию и систематизацию режима питания детей [10].

Стоит отметить, что разработанной и апробированной программы первичной профилактики отклонений пищевого поведения среди детей и подростков, на данный момент в России не существует. Увеличение интереса и популярности в современном мире к понятию «питание» растёт, а число психологических исследований пищевого поведения невелико, тем более у детей. Таким образом, изучение пищевого поведения является актуальным.

Цель исследования. Исследовать как влияют детско-родительские отношения на пищевое поведение ребёнка.

Объект исследования: пищевое поведение.

Предмет исследования: влияние детско-родительских отношений на пищевое поведение ребёнка.

В соответствии с целью исследования нами была выдвинута следующая **гипотеза:** особенности детско-родительских отношений влияют на пищевое поведение ребёнка.

Для реализации цели исследования нами были определены следующие **задачи:**

1. Провести литературно-информационный обзор влияния детско-родительских отношений на пищевое поведение ребёнка.
2. Сформировать методологический аппарат, методологию и выборку исследования влияния детско-родительских отношений на пищевое поведение ребёнка.

3. Провести анализ полученных данных исследования и сформулировать выводы исследования влияния детско-родительских отношений на пищевое поведение ребёнка

Научная новизна заключается в том, что эмпирических исследований, посвященных изучению пищевого поведения невелико, тем более у детей, а интерес к данной области знаний увеличивается.

Практическая значимость: материалы данной работы могут быть использованы для разработки программы первичной профилактики отклонений пищевого поведения среди детей и подростков.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 20 родителей в возрасте от 32 до 46 лет и 20 детей в возрасте от 9 до 12 лет. Использовались такие методы, как беседа, тестирование и наблюдение, представленные методиками — интервьюирование, Голландский опросник пищевого поведения DEBQ, проективная методика «Кинетический рисунок семьи» Р. Бэрнса, С.Кауфмана, тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столина).

Результаты и обсуждения. Согласно результатам, полученным с помощью Голландского опросника пищевого поведения, мы получили следующие показатели у родителей по медиане: ограниченное пищевое поведение – 2,3; эмоциональное – 1,5 и экстернальное – 2,5; и следующие показатели у детей по медиане: ограниченное пищевое поведение – 2,35; эмоциональное – 1,05 и экстернальное – 2,2.

Таким образом, и для родителей, и для детей характерны низкие показатели по эмоциональному и экстернальному типам пищевого поведения и приближенные к норме ограниченное пищевое поведения (2,4). Это может быть вызвано тем, что дети копируют пищевые привычки родителей, поскольку пищевое поведение детей зависит от семейного контекста в большей степени, формирование пищевых предпочтений должно осуществляться в контексте семейных традиций и обычаев, а родитель занимать активную позицию в качестве «воспитателя пищевых привычек».

Можно сделать вывод, что пищевая потребность часто повышается в ответ на стимулы окружения, дети часто думают о еде, которую запрещают, они начинают употреблять пищу больше положенного, в результате чего появляется желание поесть в отсутствие чувства голода, что может быть результатом снижения регуляторных способностей, росту массы тела, появлению негативной самооценки.

Анализ исследования рисунков семьи свидетельствуют о том, что в большинстве семей мягкий и лояльный характер взаимоотношений вызывает у 6 детей благоприятную семейную ситуацию, более грубый и жесткий характер взаимоотношений в семье вызывает чувство неполноценности у 6 детей и у 4 детей чувство тревоги.

Исходя из полученных данных, мы видим, что лишь 6 семей имеют благоприятную обстановку, матери в таких семьях проявляют больше внимания ребенку и оказывают поддержку как в обычной жизни, так и в ситуации стресса. Большинство выборки – 14 семей – составляют менее благоприятную ситуацию, к матерям этой категории дети чувствуют меньшую привязанность, не ощущают эмоциональной близости к ним, считают своих матерей недостаточно заботливыми.

По данным полученные по Тест-опроснику родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столина) мы получили следующие результаты, что у 3 родителей отношение к ребёнку складывается по параметру – принятие, у 5 – кооперация, у 4 – симбиоз, у 6 - авторитарная гиперсоциализация и у 2 – маленький неудачник.

Таким образом, в 8ми семьях мы наблюдаем благоприятный тип воспитания, это принятие и кооперация, где родитель интересуется делами и планами ребенка, стремится помочь ребенку, сочувствует ему, одобряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается проводить много времени вместе, учитывает его интересы и планы.

И в 12 из 20 семьях менее благоприятный – симбиоз, авторитарная гиперсоциализация и маленький неудачник, где родитель требует от ребенка

безусловного послушания и дисциплины, контролирует социальные достижения ребенка, его индивидуальные особенности, привычки, мысли, чувства, постоянно испытывает чувство тревоги за ребенка.

Выводы. Для родителей и для детей характерны низкие показатели по эмоциональному и экстернальному типам пищевого поведения, то есть пищевая потребность часто повышается в ответ на стимулы окружения или сильные эмоциональные переживания, в результате чего возникает желание поесть в отсутствие чувства голода.

Грубый характер взаимоотношений в семье вызывает у большинства детей менее благоприятную ситуацию, они испытывают к матерям меньшую привязанность, считают их недостаточно чуткими и не ощущают эмоциональной близости.

В семьях, где родители требуют от ребенка безусловного послушания и дисциплины, не предоставляя ребенку самостоятельности; ребёнок воспринимается родителями как слабый, неприспособленный к жизни.

Рекомендации:

1. Научить ребёнка распознавать чувство насыщения и голода. Не заставлять ребенка доедать, если он говорит, что больше не голоден. Позволять своим детям самим регулировать количество употребляемой пищи.

2. Не разделять еду на «хорошую» или «плохую», так как ребёнок может это воспринимать на свой счет.

3. Проводить больше времени с ребёнком, заниматься совместной деятельностью, это поможет снизить его тревожность и повысить чувство значимости.

4. Поощрять инициативу и самостоятельность ребенка.

Список литературы:

1. Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция / Клинический опыт: фарматека. 2009. № 12. С. 91-94.

2. Довгая Н.А. О влиянии факторов семейной ситуации на эмоциональное развитие в дошкольном возрасте // Вестник СПбГУ. 2011. Сер. 12. Вып. 4
3. Дурнева М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований // Электронный журнал «Клиническая и специальная психология» 2015. Том 4. № 3. С.1-19.
4. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А., Гордеева Е.А. От чего зависит формирование вкусовых предпочтений у младенцев // Вопросы современной педиатрии. 2012. Сер. 11. № 6. С. 69-74.
5. Зверева Н.В., Дубровская Е.И. К вопросу об изучении формирования пищевого поведения у детей дошкольного возраста // V Международный конгресс «Молодое поколение XXI века: Актуальные проблемы социально-психологического здоровья». 2013. С. 321-322.
6. Зинченко С.Н., Козачук В.Г., Майструк О.А. Нарушения пищевого поведения у детей раннего возраста // Современная педиатрия. 2016. № 5 (77). С. 139-141.
7. Зинченко С.Н., Чурсина Л.В. Нарушения питания и пищевого поведения // Бібліотека сімейного лікаря і сімейної медсестри. 2010. № 5. С. 31-36.
8. Касаткин В.Н. Формирование навыков рационального пищевого поведения у детей дошкольного возраста. Когнитивно-поведенческий подход. Методические рекомендации. М. НИАЦ «Социальное питание», 2011.
9. Креславский Е. С. Избыточная масса тела и образ физического Я // Вопр. психол. 1987. № 2. С. 113–117.
10. Ладэ М.Д. Временная перспектива у женщин с нарушениями пищевого поведения: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Санкт-Петербург, 2016. 25 с.
11. Малкина-Пых И.Г. Исследование влияния индивидуально-психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения // Сибирский психологический журнал. 2008. № 30. С. 90-94.
12. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. Справочник практического психолога. М.: Эксмо. 2007. 1040 с.

13. Матусевич М. С. Особенности формирования пищевых нарушений у подростков // Молодой ученый. 2013. №12. С. 814-817.