



Психология питания



Семья является первичным и необходимым условием формирования

**эмоционально стабильной, жизнеспособной,
творчески ориентированной личности**

Нарушения пищевого поведения одного из членов семьи – это проявления дисфункции самой семьи, отношений и динамики внутри этой малой группы.

Оптимальная родительская позиция

Отметь, как было у тебя в семье, и насколько присутствовали эти три элемента:

- **Адекватность.** Умение родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребенка, замечать происходящие в его душевном мире изменения
- **Гибкость.** Способность перестройки воздействия на ребенка по ходу условий жизни семьи.
- **Прогностичность.** Не ребенок должен вести за собой родителей, а наоборот, стиль общения должен опережать появление новых психических и личностных качеств детей. Таким образом устанавливается оптимальная дистанция и обеспечивается независимость воспитания.

Ты можешь взять каждый элемент по отдельности и вспомнить моменты своего развития. Как менялась и проявлялась родительская позиция в каждом из возрастов:

- детство (☉ - 9 лет)
- подростковый возраст (1☉ - 17 лет)
- взрослый ребенок (18 лет - настоящее время)

Что дальше? Инструкции:

Дай оценку по шкале от 1 до 5 каждому элементу, где 1 практически не проявлялся, а 5 – максимум проявления.

Важно именно то, как ты чувствуешь и воспринимаешь ситуацию, а не как прописано в учебниках. Например, по общим оценкам родители не были гибкими, но тебе этого было достаточно и ты оцениваешь ее высоко на 4.

Стили воспитания.1 часть

Вспомни, какая атмосфера была в семье, как вели себя родители по отношению к тебе, как ребенку. Отметь, как было у тебя в семье, и насколько проявлялись эти стили:

- **Авторитарный**

Все решения принимают родители, считающие, что ребенок во всем должен подчиняться их воле. Родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность.

- **Демократический**

Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность ребенка в соответствии с возрастными возможностями. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

- **Попустительский**

Ребенок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми.



Стили воспитания. 2 часть

- Хаотический

Непоследовательное руководство. Отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями. Таким образом не удовлетворяется базовая потребность личности в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличии четких ориентиров в поведении и оценках.

- Опекающий

Стремление постоянно быть с ребенком, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за поведением подростка, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти.

Предлагаем сделать это упражнение письменно. Опиши, как менялся и проявлялся стиль воспитания в каждом из возрастов. У тебя также может быть своя периодизация до какого-то события и после него (развод, появление братьев и сестер, переезд и т.п.).

- **детство (0 - 9 лет)**
- **подростковый возраст (10 - 17 лет)**
- **взрослый ребенок (18 лет - настоящее время)**

Что дальше? Инструкции:

Дай оценку по шкале от 1 до 5 каждому стилю, где 1 практически не проявлялся, а 5 – максимум проявления.

Важно именно то, как ты чувствуешь и воспринимаешь ситуацию, а не как прописано в учебниках.

Психология питания



Твоя обратная связь помогает нам проложить твой оптимальный индивидуальный маршрут.

Пока ты инвестируешь в свое завтра *свободное от тревоги по поводу еды и тела*, ты делаешь вклад в развитие проекта и помогаешь другим людям с РПП.

Ты часть будущего.

После выполнения практики, возвращайся на платформу и заполняй тест - обратную связь.

Тебе откроется твой индивидуальный маршрут!



Наш аккаунт во ВКонтакте
[eatintelligent](https://vk.com/eatintelligent)



Наш аккаунт в Instagram
[eat.intelligent](https://www.instagram.com/eat.intelligent)

