**Роль семьи в формировании пищевого аддиктивного поведения**

Словом можно спасти, словом можно убить… И не только словом.

Только что появившийся на свет человек представляет собой чистый лист. Он готов к принятию информации из окружающего мира. Он впитывает в себя буквально всё, как губка. Звуки, запахи, цвета, предметы, другие люди – всё это пока еще непонятное, но такое интересное. Это хочется потрогать, попробовать на вкус, с этим хочется познакомиться.

Конечно первое знакомство у человека происходит с мамой. Непосредственно сразу с появлением на свет, с прикладыванием к груди происходит сокровенное единение. Человечек был внутри нее, а теперь снаружи, но если очень-очень близко, в руках, таких родных, в объятиях таких нежных, полных любви и заботы, то почти как внутри. Он часть нее, от нее зависит очень многое – формирование чувства безопасности, какие эмоции будут превалировать, отношение к миру в целом. Без мамы не жизнь, без мамы он умрет. Зачастую через маму формируются взаимоотношения с другими членами семьи.

Семья – самое первое и самое главное место, где развивается самоидентификация маленькой личности. Ребенок усваивает КАКОЙ он. Плохой-хороший, маленький-взрослый, красивый-обычный, талантливый – и не очень и т.д.

Первое самостоятельное знакомство происходит с собственным телом. Если у ребенка нет физических изъянов, то это тело изначально идеально. Взрослым очень легко умиляться, гордиться и считать его самым красивым на свете. Во-первых, ребенок похож на родителей, а это априори делает его красивым в глазах самих родителей. Во-вторых, пока он еще мал и не заявил о своей самостоятельности, им легко управлять. До определенного момента дети, чаще всего идеальны. Если только….

Ну а дальше поговорим об условиях.

***Проблема № 1.*** Хотели ли ребенка (ну или на худой конец, так и быть, пусть будет). То есть, при самом плохом раскладе ребенка не ненавидят, а со временем, если он не доставляет особых хлопот, то семья ему и правда умиляется. У женской половины включается преславутый материнский инстинкт. Ребенок находится в атмосфере любви и заботы. А если не хотели, он не вовремя, не от того мужчины, не успела сделать аборт. В этом случае всё, что делает ребенок (а мы помним, что всё что он делает, это всего лишь развивается, не более того), всё свидетельствует о его ненужности. Им нужно заниматься, он отнимает кучу времени, сна, его не с кем оставить, чтобы заняться своими делами. И да, очень важно, он не кажется таким уж красивым, ему не умиляются, не дуют в пузико, не подкидывают на руках, чтобы вызвать смех. Он помеха! Но поскольку для ребенка жизненно необходимо быть нужным, он будет стараться изо всех сил – угодить, быть удобным и т.д.

Зачастую единственное проявление любви у таких родителей становится ситуация – «накормила, значит люблю». Вот и первый якорь. Дают еду=дают любовь. Еда ассоциируется с любовью, и очень сложно разорвать эту связь в детстве. Результат: пока я ем всё, что мне дают – меня любят.

***Проблема № 2.*** Ребенок растет, его тело растет, и не только вверх, но и ширь. Теперь подключаются любящие «родственники», особенно те, которые видят дите время от времени. Часто они делятся на 2 типа:

– желающие накормить побольше и повкуснее (послевоенные бабушки), но домашним

- «куда ты столько ешь - морда треснет», «посмотрите на нее, в прошлом году она была стройнее, поправилась не иначе», «на твою фигуру это платье не налезет» - (при этом дома всегда есть конфеты, печенье, тортики, пироги, пирожки, пять сортов хлеба, раз в неделю походы в фастфуд и так далее). Им конечно невдомек, что контроль в нежном возрасте - свойство недоразвитое, что пока девочка/мальчик не войдут в возраст, когда уже захочется нравится другим людям, особенности телосложения - опция не самая важная (если она не мешает познавать мир)

Дальше подключают стыд – стыдно быть худой/худым, стыдно быть толстой, стыдно так разговаривать, стыдно так себя вести. Моё любимое – «мальчикам стыдно плакать», и «девочкам стыдно драться». Это всё равно, что стыдно быть собой.

***Проблема № 3.*** Завидующая мама (девочки). Мама, конечно, этого не осознает. Девочка молодая, свежая, у нее всё впереди, ей только предстоит знакомиться с новыми людьми, с мальчиками, у нее еще не разочарований, у нее полно любопытства и желания попробовать эту жизнь на вкус.

Мама уже не так молода и свежа, мама не понимает, что часто опыт выигрывает в борьбе с молодостью и глупостью, мама считает, что подрастает соперница. Особенные риски возникают в семье, где вместо папы отчим. В ход может идти очень тяжелая артиллерия: «Мужикам только одно надо», «Что ты так вырядилась».

Мама может выстроить тактику сравнения себя и дочери, и конечно дочь всегда будет проигрывать, и конечно мама обязательно ее уколет «Я в твоем возрасте о мальчиках еще не думала», «Такие как ты принцам не нужны», «Ну какие танцы/пение/спорт, ты же в отца пошла, у тебя нет к этому способностей».

Подобные высказывания могут быть выражены в очень ласковой форме, мама хочет как лучше, мама хочет уберечь свое дитя от ошибок. Но в итоге, мама уберегает дочь от жизни вообще.

***Проблема № 4.*** Сравнение с другими детьми. На самом деле неважно по каким критериям и в чью пользу. Кто раньше пошел/заговорил, а кто математику щелкает как орешки, а кого нос «картошкой» или вообще «с лица воду не пить». Это всё равно что сравнивать пельмени и хурму.

Но родителям всё кажется, что другие дети как-то лучше растут, или правильнее развиваются. И ребенок всё время находится под гнетом этого сравнения, он всё время как на соревнованиях, быть лучше сначала Маши Ивановой (она выиграла школьную олимпиаду по математике), потом Пети Сидорова (у него уже синий пояс по карате), потом… Ребенком хотят гордиться, раз уж он есть, пусть хоть пользу семье приносит.

***Результаты.*** Ребенок чувствует себя не таким как «надо», он не дотягивает, до той черты, когда его любят просто потому, что он есть. Он изо всех сил старается соответствовать, делает как говорят и что говорят. А потом ломается, от непомерных или противоречивых запросов быть особенным.

***Решение проблемы.*** Конечно, далеко не у всех детей из подобных семей развиваются аддикции или другие расстройства. Кто-то маму слушает в пол уха, у кого-то бабушка лаской и любовью сгладила острые углы.

В идеале ребенок в семье должен слышать и понимать, что он самый красивый, самый умный и самый лучший, и вообще здОрово, что он есть.

Но если так случилось, что слова зацепили, что они имеют последствия, что кажется, что что-то не так – Вам не кажется! и никогда не поздно начать попытку исправить кривое детство. Присмотреться к поведению, вовремя заметить и начать работу, с собой, со своим ребенком, лучше с поддержкой специалиста.

***Просьба к родителям, которые еще не успели всё испортить.***

Пусть поет, даже если ему «медведь на ухо наступил», это Вам (родителям) не нравится, а учитель музыки может думать по-другому.

Пусть танцует, даже криво, и даже пусть не попадает в музыку. Танец, это вообще про любовь к телу, это лучшая терапия очень многих страхов и неврозов.

Пусть плачет, когда хочет и где накрыло, и плевать что сейчас не вовремя, и мы в общественном месте. И это не стыдно. И хорошие мальчики/девочки именно так себя ведут – плачут, смеются, когда им хочется это делать.

Пусть задает свой миллион вопросов, и пусть знает, что когда вы не знаете ответа на вопрос - Почему люди не летают? - вы можете честно сказать – «Я не знаю».

И пусть не ест манную кашу, и неважно что Вы лично считаете ее вкусной. Пусть выковыривает грибы из пиццы, и вылавливает лук из супа. Черт с ним с луком. И вообще, ребенок не должен понимать, что вы стояли у плиты и старались. Он знает, что такое стараться, когда строишь башню из кубиков, а как стараются при варке супа он не в курсе.

И пусть, наконец, получит двойку, не выучит стих, посмотрит лишний мультик.

И очень многовероятно, что именно Ваш ребенок, избежит заниженной самооценки и будет на миллиметр ближе к тому, чтобы любить себя нипочему!