

**ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ПСИХОЛОГА:
ЗАПОБІГАННЯ ВИНИКНЕННЯ ПОРУШЕНЬ
ХАРЧУВАННЯ ТА РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Останнім часом проблема ваги (як зниженої, так і підвищеної) є досить частою причиною звертання за психологічною й медичною допомогою. Занепокоєність фахівців цим питанням обумовлена негативними наслідками цієї хвороби (ішемічна хвороба серця, гіпертонія, атеросклероз, цукровий діабет, дискенізія жовчного міхура, остеохондроз хребта, поліартрит, тромбофлебіт вен нижніх кінцівок, лімфостаз та ін.), що скорочує життя в середньому на 10-15 років (та відповідно може коштувати світовій економіці 30 трлн. доларів). Середній вік початку розладів харчової поведінки – 11-13 років. Понад 50% дівчат у віці між 13 і 15 роками вважають, що у них надлишкова вага (що не відповідає об'єктивним показникам). Близько 80% тринадцятирічних дівчат намагалися скинути вагу за допомогою «модної дієти» або іншими способами. За результатами опитування жінок після 40 років – 85% мають бажання знизити вагу. Масштаби й темпи поширення різних розладів харчової поведінки загрожують фізичному й моральному здоров'ю підростаючого покоління, а також соціальній стабільності українського суспільства у найближчій соціальній перспективі.

На даний момент в Україні не існує єдиної програми первинної профілактики щодо відхилень харчової поведінки серед контингенту школярів. Саме тому створення теоретико-методологічної концепції цілеспрямованого формування харчової поведінки і запобігання розладів харчової поведінки має особливу актуальність.

Вважаємо, що зміст профілактичної роботи психолога стосовно порушень харчування великою мірою визначається віком дітей.

Проведення профілактичної роботи з *дітьми молодшого шкільного віку* передбачає також роботу з батьками, оскільки саме в родині формуються основні харчові звички, відношення до себе, цінність до харчування (як процесу, що забезпечує нормальне функціонування організму та активну життєдіяльність).

На основі проведеного дослідження ми виокремили аспекти впливу батьківської родини на харчову поведінку дітей та які мають стати мішенями психопрофілактичної роботи:

- розуміння соціальної значущості процесу харчування в житті родини, використання переваг, які дає спільне приготування та споживання їжі,

- існування певних правил, пов'язаних з харчуванням членів родини (помірна контрольованість харчування),
- врахування потреб та бажань дитини (так само як і інших членів родини) в організації харчування,
- усвідомлене навчання дитини правилам вживання певних харчових продуктів (в т.ч. купування, використання та ін.),
- позитивне ставлення до тілесного обліку дитини та її зовнішності, неприпустимість піддражнювань, жартів та образ,
- усвідомлення власних проблем та відхилень харчової поведінки, запобігання їх трансляції в батьківсько-дитячих стосунках,
- надання власного прикладу раціонального ставлення до споживання їжі, здорового та активного способу життя, позитивного ставлення до свого тіла.

До відома батьків важливо донести, що саме їм належить домінуюча роль у виникненні розладів харчування дитини, а їх слова і вчинки визначають характер формування подальшого способу життя.

На нашу думку, аспекти психологічної просвіти щодо формування раціональної харчової поведінки, що розглянуто вище, будуть корисними і для самих батьків (що може сприяти зміні харчових звичок та способу життя).

В профілактичну програму для підлітків рекомендується включити:

- надання підліткам інформації про зв'язок збалансованого харчування з благополуччям життя, гармонії з собою і світом;
- сприяння усвідомленню особистої відповідальності за своє життя і здоров'я;
- розвиток мотивації до здорового способу життя (раціональне харчування, регулярні фізичне навантаження, дотримання режиму праці та відпочинку та ін.);
- розвиток і активізація особистісних ресурсів, асертивності та адаптивних копінг-стратегій;
- розвиток розпізнавання емоційного стану та навичок їх саморегулювання;
- сприяти активній творчій діяльності в різноманітних сферах, що обумовлює особистісне зростання (спорт, музика, танці, малювання та інші види творчого самовираження).

Здійснюючи просвітницьку роботу з батьками та дітьми важливо належну увагу приділити питанню їх просвіти. На жаль, в Україні, на відміну від розвинених західних країн, не існує загальнонаціональних програм попередження харчових розладів, не проводиться масштабне інформування населення щодо правил раціональної харчової поведінки.

Профілактика порушень харчової поведінки передбачає систему загальних та спеціальних заходів на різних рівнях соціальної організації: загальнодержавному, суспільному, економічному, медико-санітарному,

педагогічному, соціально-психологічному. Умовами успішної профілактичної роботи є її комплексність, послідовність, диференційованість, вчасність.