

Предмет: «Психологические аспекты формирования пищевых привычек»

Билет 1

Кейс 1. Эмоциональное переедание у подростка

Ситуация:

Девочка 15 лет жалуется на прибавку массы тела (+8 кг за год). Отмечает, что часто ест вечером после школы, особенно сладости и фастфуд. Говорит: «Когда нервничаю перед экзаменами или ссорюсь с подругами — хочется есть». ИМТ — 28 кг/м².

ФИО магистранта: Амлюкова Мунара

Эмоциональное переедание (использование еды как способа регуляции стресса).
Формирование условной связи «стресс-еда-облегчение».

Обучение навыкам стресс-менеджмента (дыхательные техники, дневник эмоций).

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Формирование осознанного питания (mindful eating).

Работа с самооценкой и образом тела.

Кейс 2. Родительские установки и формирование пищевых привычек

Ситуация:

Мальчик 7 лет отказывается есть овощи. Мать заставляет его доедать всё с тарелки, аргументируя: «Пока не съешь — из-за стола не выйдешь». Ребёнок часто плачет во время приёма пищи.

Вопросы:

1. Какие ошибки воспитания способствуют формированию нарушений пищевого поведения?
2. Как скорректировать поведение родителей?

ФИО магистранта: *Антонова Анастасия*

1. Авторитарные стили воспитания.
Игнорирование потребностей и чувств/спасения ребенка.
Примером может служить «договоренности» с ребенком «если съел овощи, то получишь...»
Аналогично принцип «договоренности».
Применение принципа «отказался от еды — не получишь» : ребенок не получает, потому что отказывается от еды, а не наоборот.
Более того, ребенок может отказаться от еды, а не наоборот.
Более того, ребенок может отказаться от еды, а не наоборот.

Кейс 4. Пищевые привычки и семейные традиции

Ситуация:

Мужчина 45 лет с ожирением I степени отмечает, что в семье принято обильно есть вечером. «У нас всегда так — полный стол, это проявление заботы». Попытки изменить режим питания вызывают сопротивление родственников.

Вопросы:

1. Какие социально-психологические факторы влияют на его пищевые привычки?
2. Какие стратегии изменения поведения будут эффективны?

Ответ:

ФИО магистранта: *Курдюмова Салма Ра*

1. Семейные традиции.
Социальное поведение.
Культурные нормы питания.
Страх социальной изоляции.
Постепенное изменение привычек.
Перенос акцента с количества на качество.
Семейное консультирование.
Формирование новой традиции.
(Н: совместные прогулки вместо позднего ужина).