

— Razvoj — Moj otrok ne je. Kaj pa sedaj?

Malčki so pogosto odklonilni do določene vrste hrane. Zavračajo lahko vse, kar ni njihova najljubša jed. To pa lahko postane za starše zelo obremenjujoče. Problematično postane takrat, ko morate za svojega sicer zdravega otroka pripravljati popolnoma drugačno hrano, saj tistega, kar kuhate za ostale člane družine, ne bi jedel. Takrat je potrebno nekaj korenito spremeniti.

Piše: **Daša Vervega**, univ. dipl. psihologinja

Seveda ima vsak pravico, da je malo izbiričen in kakšno hrano odklanja. Če otrok noče jesti cvetače, je pa večino ostale zelenjave, ta njegova kaprica ne bo vplivala na njegov razvoj. Problem se pojavi, če na prste ene roke lahko naštejete različno vrsto hrane, ki jo otrok uživa, in ne tiste, ki je ne mara in zavrača. Hrano uživamo iz več razlogov, ampak pomembnejši je ta, da nam omogoča zdravje in preživetje. Dokler vaš otrok zauživa raznoliko hrano, ste ta cilj dosegli. V kolikor pa vaš otrok vztraja na enolični in revni prehrani, je čas za ukrepanje.

Ko srečam družino, v kateri ima vsaj en otrok težave s hranjenjem, se osredotočim tudi na to, kakšne so prehranjevalne navade drugih članov družine. Morda pa je stric tisti, ki vedno komplicira pri jedi in se vse vrtili okoli njega. Ali pa ima otrokova sestrična kakšno alergijo in se veliko prilagaja njenim potrebam. Možno je, da se je otrok iz opazovanja naučil, koliko pozornost in skrbni dobijo druge osebe zaradi svojih posebnosti s hranjenjem in tako nezavedno oponaša to vedenje, saj si tudi sam želi pozornosti. Tega seveda ne počne premišljeno in zavedno, temveč popolnoma nenaumno, nezavedno, a vendar ...

Težave pri prehranjevanju

V otroštvu je prepoznanih več težav, ki so povezane s hranjenjem otroka, vendar najpogosteje srečamo selektivno motnjo prehranjevanja, ki se pojavi v obdobju med 3 in 10 leti starosti. Izbirični jedec bo omejil nabor svoje hrane

na zgolj nekaj jedi, ki jih bo jedel. Običajno gre tu za senzorno preobčutljivost, kar pomeni občutljivost na toploto, barvo, teksturo, vonj, okus hrane, in jo lahko zavračajo zato, ker na kakšni od teh kategorij ne ustreza. Tega vam seveda včasih ne bodo znali povedati. Takemu otrokom je potrebno približevati hrano še toliko bolj počasi in strpno. Nekatere težave s prehranjevanjem ne izzvenijo z razvojem in se nadaljujejo v pozno otroštvo. V kolikor ne najdemo fizioloških vzrokov za težave s hranjenjem pri otroku, se obrnimo proti psihološkim in okoljskim dejavnikom, ki bi lahko vplivali na otrokov način prehranjevanja. Naj naštejemo nekaj možnih nemedicinskih vzrokov za otrokove neprimerne prehranjevalne navade:

- Otrok je prestrašen ali pod trenutnim ali kroničnim stresom zaradi spremembe (rojstvo sorojenca, ločitev, selitev ...)
- Otrok se boji zaradi preteklih travmatskih izkušenj s hrano ali s pravo hrano (npr. se je urezal, opeknel).
- Nekateri otroci odraščajo v čustveno negotovem okolju, npr. s skrbniki, ki so impulzivni, agresivni ali trpijo zaradi težje oblike depresije in so tako večkrat otopeli in hladni. Taki skrbniki so v svojih odzivih na otroka nekonsistentni, otrok pa lahko išče neko vrsto varnosti in stabilnosti v enolični prehrani, ter bo težje poskušal in eksperimentalno z novimi okusi.
- Otrok ne mara posamezne teksture, vonja ali okusa določene hrane.

Kako lahko postopamo, ko ima otrok težave s prehranjevanjem?

1. Hrane nikoli ne silimo v otroka. Stara igrlica: »Leti, leti, leti avionček... odpri usta!« ni primerna. Otroka s pomočjo odvrčanja pozornosti učimo, da je hrana nekaj, kar se stlači v usta, ne da se tega zavedamo. Naš dolgoročni cilj seveda je, da bi otrok jedel hrano zavestno in z užitek.
2. Med obrokom ni nikoli čas, da z otrokom »pogrevamo« njegove napake, da »se bomo že med kosilom o tem pogovorili«. Hranjenje je v funkciji druženja in prehranjevanja, tako da je najbolj primerno, da so ob mizi pogovarjamo o bolj lahkotnih temah, povezanih s prijetnimi stvarmi ali dobro hrano. V kolikor vsak skupni obrok (kot eden redkih skupnih trenutkov) vedno izkoristimo za moraliziranje, zmerjanje in odpiranje neprijetnih tem, se bo otrok taki situaciji poskušal izogniti, pa četudi to terja, da ne bo nič pojedel.



“Nikoli ne silimo v otroka, da poje vse s krožnika. S tem mu odvzemamo možnost kontrole nad tem, koliko bo pojedel.”

3. Nikoli ne silimo v otroka, da »poje vse s svojega krožnika«. S tem mu odvzemamo možnost kontrole nad tem, koliko bo pojedel. Starši določajo meni prehranjevanja, otroci pa naj imajo možnost določati količino, v kolikor seveda to zadošča njihovim fiziološkim potrebam (ustrezna rast in razvoj otroka).
4. Preživimo z otrokom kvaliteten čas in ga pozorno poslušamo, da bomo lažje razumeli, kakšne so njegove skrbi. Spodbudimo ga, da izraža svoja čustva in tesnobne občutke skozi besede. Večkrat, ko se bo otrok lahko izrazil ter bolj ko se bo počutil slišane v družini, manj bi lahko imel potrebe po tem, da izkazuje svojo zmožnost kontrole tako, da zavrača hrano ali se neprimerno vede.
5. Nikar otroka ne hvalimo da je »priden, ker je vse pojedel« ali da je »zlata ptička«, ker je pojedel prvi in podobno. S tem otroka učimo, da je za nas zelo pomembno, da je hitro in veliko. Pomislimo še enkrat, si res želimo otroka, ki bo jedel hitro in veliko?
6. V kolikor otrok odklanja določeno hrano, je pomembno, ali jo odklanja še preden jo je poizkusil, ali šele potem, ko jo je že okusil. Seveda lahko otroka na nek način nagradite takrat, ko si upa in preizkuša novo hrano, ko eksperimentira. V teh primerih mu lahko obljubite, da bo za desert dobil nek posladek, ki mu je ljub, če bo prej pojedel vsaj nekaj žlic korenčkove juhe. Pomembno je le, da ne nagrajujemo tega, da je otrok pojedel vse, temveč to, da je poizkusil.
7. V kolikor se vam zdi, da se vaš otrok samo igra s hrano, jo melje po ustih, rokah in obrok lahko traja in traja, je pomembno, da se odločite in časovno omejite samo prehranjevanje. Naj obrok traja npr. 20 minut in po tem času prekinite s hranjenjem. Kolikor bo otrok v tem času pojedel, bo. Tako se bo morda naučil, da ima omejen čas in vi ne boste celo popoldne ob njem čakali, da bo on vse pojedel. Večkrat ob tem pomaga peščena ura, kjer otrok vidi, kako »čas teče« in se uči presojanja, koliko časa ima na voljo, da še kaj poje in koliko je zares lačen.
8. Zavedajmo se, da je vse preveč čustvenega prehranjevanja, kar pomeni, da jemo zato, ker smo morda bili tekom dneva razdraženi, žalostni, vznemirjeni. Zato je pomembno, da smo med obroki čim bolj v mirnem okolju in se posvečamo samo hrani. Tako bodo možgani prej dobili sporočilo, da smo siti in ne bodo potrebovali vmesnih prigrizkov.

“Nekatere težave s prehranjevanjem ne izzvenijo z razvojem in se nadaljujejo v pozno otroštvo.”



Vir navdiha

Center za psihološko podporo družini





Daša Vervega
univ. dipl. psihologinja

Spletna stran: www.virnavdiha.si
Kontakt: info@virnavdiha.si

9. Pri mlajših otrocih je izredno dragocena simbolna igra, kjer se otroci preko igre na zanimiv način igrajo, da kuhajo hrano, hranijo dojenčka, mami skuhamo kavo ... Taki načini otroku pomagajo, da se dotika teme prehranjevanja tudi brez direktnega hranjenja in tako na drugi ravni ob ustrezni podpori predeluje svoje skrbi in strahove v povezavi s prehranjevanjem.
 10. Otroci se začnejo zavedati, da njihovo vedenje postaja problematično. Veliko jim pomeni, če vedo, da jih imate še vedno radi, čeprav se neprimerno obnašajo ter vas s svojim omejenim jedilnikom spravljajo v stisko. Veliko otrok, ki so trpeli zaradi motnje hranjenja, je kasneje povedalo, da jim je sprejemanje s strani staršev in okolice najbolj pomagalo pri tem, da so motnjo na nek način »premagali«. Sprejemanje kot tako je blagodejno tudi za mlajše otroke.
 11. Otroku naj sodeluje pri pripravi hrane po svojih najboljših močeh. Naj olupijo krompir, trga solato, meša rižoto ... Občutek, da lahko sodeluješ in si SAM pripraviš hrano, je včasih nagrajujoč že sam po sebi in pri taki pripravi hrane je skoraj samoumevno, da jo bo otrok želel tudi poskusiti. Dovolite mu, da bo aktiven del vašega gospodinjstva! Težko si je vzeti več časa med tednom, da naredite iz pripravljavanja obroka dogodek, ki bo prijeten tako za vas, kot tudi za otroka. Lahko pa si za konec tedna privoščite skupno packanje in s tem otroku pokažite jasen model, kako se v pripravi hrane in okušanju lahko uživa.
 12. Naj se v vaši družini ne vrti vse samo okoli hrane. Ne pogrevajte stalno vprašanj: »Kaj si jedel? Kaj boš jedel? Kdaj si jedel? Zakaj nisi jedel? Kaj naj skuhamo, da bo otrok jedel? In kam vse ne gremo, ker nisi pojedel ...« Sprostite se in zadihajte. Igrajte se s svojim otrokom in se pogovarjate tudi o drugih stvareh.
- Obred hranjenja je že od obdobja dojenčka najbolj primaren medij izražanja ljubezni in naklonjenosti. Če na tem področju nekaj »skripa«, razmišljajmo malo dlje in z opazovanjem in poslušanjem otroka poskušajmo ugotoviti, kaj nam preko svojega vedenja sporoča. Vedno pa je dobro imeti pred očmi, da imajo mlajši otroci večkrat veliko boljši občutek, koliko hrane potrebujejo in je morda naša skrb, da otrok poje premalo, lahko odveč. V kolikor otrok razvojno ustrezno napreduje in je zdrav, je morda bolje preценil količino in vrsto hrane, ki jo potrebuje, kot pa ste vi pričakovali, da jo mora zaužiti.

Revije za starše tudi na tablicah in pametnih telefonih!

Revijo Moj malček in posebni izdaji Nosečnost in Novorojenček poiščite v aplikaciji Trafika*
za iPad, iPhone in Android



*brezplačna namestitev aplikacije je na voljo na Apple App Store in Google Play Store

