

'Pri polni mizi še noben otrok ni umrl od lakote!'

Nekateri otroci v vrtcu nočejo jesti, zaradi česar so zaskrbljeni tako starši kot vzgojitelji. Kakšni so lahko vzroki za odklanjanje hrane, smo povprašali psihologinjo dr. Andrejo Pšeničny.



Če hrana otroku v vrtcu ne ustreza, ne smemo izključiti dejavnika, da mu morda ni všeč. (Foto: iStockphoto)

Kadar otrok ne je le v vrtcu, se je potrebno vprašati, na kakšno stisko nas s tem opozarja in kaj pravzaprav s tem odklanja. Lahko gre za tesnobo zaradi ločitve od staršev, morda se s

težavo vključuje med sovrstnike, lahko je vir nelagodje ali pa slab odnos med otrokom in vzgojiteljico. Problem je lahko resnejši, kadar gre za stiske v domačem okolju. Vsekakor ne smemo izključiti dejavnika, da hrana otroku v vrtcu resnično ne ustreza, vendar v takih primerih malček odklanja le določene obroke in poje tiste, ki mu ugajajo. Kadar otrok občasno ne poje kakšne hrane, še ni potreben alarm. Tudi odrasli smo kdaj lačni manj, drugič spet bolj, ali pa česa preprosto ne maramo. Pazljivi pa moramo postati tedaj, kadar se odklanjanje hrane pojavlja dlje časa in sistematično. Takrat se je potrebno zamisliti in usmeriti pozornost predvsem na vedenje, pravi **dr. Andreja Pšeničny**.



Dojenček lahko odklanja vsiljen ritem hranjenja, ki ni v skladu z njegovimi potrebami. (Foto: www.sxc.hu)

Kaj je v ozadju odklanjanja hrane?

Ko se dojenček naje materinega mleka, to zanj pomeni pomiritev, napolni se z ljubeznijo, zaupanjem in varnostjo, torej s čustveno bližino. Z odklanjanjem hrane nam dojenček sporoča, da je čustvena usklajenost z materjo porušena ali ni vzpostavljena. Za malo in neobogljeno bitje to predstavlja veliko stisko. Redki so dojenčki, ki odklanjajo materino dojko. Kadar pa jo, nam dete sporoča, da mati goji do njega mešane občutke ali ga celo odklanja. V dojenčku se sprožijo obrambni mehanizmi, saj čuti negativna čustva in zato začne odklanjati hrano.

Odstavljanje igra pomembno vlogo

Težave se lahko pojavijo tudi ob odstavljanju, torej ob zaključevanju dojenja, zlasti če se to zgodi v prvih mesecih. Otrok to doživlja kot trganje vezi med njim in materjo. Novo, pripravljeno hrano, odklanja, ker zanj ne nosi več pomembne čustvene vsebine. Lahko pa z odklanjanjem hrane tudi sporoča - saj je to edini način, ki ga zmore - da starši na drugih področjih ne upoštevajo njegovih potreb in meja ali jih celo rušijo. Če, na primer, starši od otroka zahtevajo, da mora zadovoljevati njihova pričakovanja, se temu pritisku upre na edinem področju, kjer ima vsaj malo nadzora – zapre usta in ne sprejema hrane. Zato je odklanjanje hrane lahko celo eden od simptomov čustvene ali telesne zlorabe. Raziskati je torej treba, kaj otrok skozi odklanjanje v resnici zavrača!



Z opazovanjem in pogovorom skušajte razumeti svojega malčka in spremeniti svoje ravnanje, ki ga teži. (Foto: iStockphoto)

Kako naj ravnamo v takih primerih?

Odklanjanje hrane je vedno simptom, ne pa težava sama po sebi. Starši naj bodo zato pozorni, kdaj se je odklanjanje hrane začelo in v katerih okoliščinah se pogosteje pojavlja. To jim lahko pomaga razvozlati sporočilo o stiski, ki jo otrok nosi v sebi. Nikar otroka ne silite s hrano! Tudi odrasli nočemo jesti na ukaz. V tem primeru postane miza bojišče in način merjenja moči ter avtoritete, ali pa gojišče občutkov krivde za otroka. Saj poznamo – eno žlico za mamico, eno za očka, pa za dedka... Otroka ne hranimo skozi sebe ali člane družine, otrok naj je, kadar je lačen in ne zato, da bi ustregel nam! Direktno ali indirektno vsiljevanje hrane ter pretirano nadzorovanje privede kasneje v puberteti do anoreksije, kompulzivnega prenajedanja ali bulimije.

Enolična prehrana

Druga skrajnost je, ko začnejo otroku pripravljati samo najljubšo hrano. Spomnim se primera matere, ki je za sina kuhala samo tisto hrano, ki jo je imel najraje, potem pa so na sistematskem pregledu v prvem razredu osnovne šole ugotovili, da je presuh. To je počela zato, da »si drugi ne bi mislili, da ni skrbna mati« in predvsem zaradi sebe in svoje podobe v očeh drugih. In prav to, da je bil njen sin tudi sicer zrcalo tega, kako dobra mati je, je pripeljalo do osnovne stiske, ki se je kazala skozi sinovo odklanjanje hrane.

Pomoč

Če je otrok običajne konstitucije ali ima celo preveč kilogramov, ima morda res zapolnjeno potrebo po hrani. Z otrokom se pogovorimo in ga vprašamo, kaj in zakaj mu hrana ne ugaja. Tudi če je otrok bolj droben, ga lahko le nevsiljivo vzpodbujamo, naj morda poje tisti del obroka, ki mu ugaja (npr. sadje). V nobenem primeru pa ne bi smeli otroka siliti s hrano. Seveda se je potrebno o tem pogovoriti s starši, skupaj bodo morda lažje raziskali, kaj se skriva v ozadju takega vedenja. V skrajnem primeru se po pomoč lahko zatečejo k psihologom, ki se ukvarjajo s problemi hranjenja.



Otrok naj poje toliko, kolikor mu ustreza, nikoli ga ne silite s hrano! (Foto: iStockphoto)