



JAK PORADZIĆ SOBIE Z NIEJADKIEM?

Wielu rodziców i nauczycieli łączy pojęcie zdrowia z dobrym apetytem. Pokutuje wśród nich przekonanie, że aby dziecko było zdrowe, powinno jeść regularnie i odpowiednio dużo, oraz przeświadczenie, że dziecko, które jest zdrowe, ma dobry apetyt. Kiedy zatem maluch odmawia jedzenia, rodzice martwią się, że jest chory lub nieszczęśliwy. Określenie **niejadek** używane jest w odniesieniu do przedszkolaków bardzo często. Niemal w każdej przedszkolnej grupie znajdzie się jedno dziecko lub kilkoro dzieci, które niechętnie siadają do stołu podczas posiłków. Opieka nad niejadkiem i bezskuteczne próby nakłonienia go do jedzenia mogą być dla nauczycieli i rodziców źródłem niepokoju i frustracji.

Odmowa spożycia posiłku często interpretowana jest jako dziecięcy **upór**, a właściwą reakcją wydaje się wówczas podawanie argumentów, które mają przekonać niejadka do zjedzenia: Musisz zjeść, żeby mieć siłę; jak nie będziesz jadł, to będziesz chory; jak nie zjesz, to nie dostaniesz deseru. Tymczasem upór jest tylko jednym z wielu możliwych powodów grymaszenia przy jedzeniu. Należy dodać, że jest to zachowanie typowo rozwojowe, świadczące o kształtowaniu się własnej woli przedszkolaka, i dlatego nie warto takiego uporu przełamywać siłą. Posiłki z tzw. niejadkiem przypominają walkę między dzieckiem i rodzicami, trwają godzinami i mogą odbywać się w najróżniejszych miejscach: przed telewizorem, w łazience, w ogrodzie, na placu zabaw. Niejednokrotnie towarzyszy im krzyk, płacz (nie tylko dziecka) i mnóstwo intensywnych negatywnych emocji. Rodzice silą się na wymyślanie różnych forteli i podstępów, aby przechytryć dziecko i niepostrzeżenie nakarmić je kilkoma łyżkami zupy...



Zaufajmy instyktowi !

Jeśli mamy do czynienia wyłącznie z przyczynami psychologicznymi braku apetytu (nie wchodzi tu problemy zdrowotne, które powinien zdiagnozować lekarz!), istnieje duża szansa na to, że w krótkim czasie uda się uzyskać ogromną poprawę.

Aby to osiągnąć, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

1. Jedzenie jest naturalną czynnością fizjologiczną, którą zdrowy dziecięcy organizm jest w stanie doskonale regulować. Najczęstszą psychologiczną przyczyną dziecięcego oporu przed jedzeniem jest to, że opiekunowie ingerują w naturalny apetyt dziecka. Przede wszystkim należy dać dziecku wolność i możliwość ponownego uruchomienia samoregulacji w zakresie jedzenia. Nie warto przejmować się tym, że dziecko jednego dnia zje mniej niż innego, a czasem zdarzy się posiłek, którego nie zje wcale. Każde dziecko ma indywidualne potrzeby, a kierując się własnym apetytem, najlepiej wie, ile zjeść. Nakłanianie do spożycia całej porcji, którą nałożono na talerz, może w konsekwencji prowadzić do otyłości.

2. Zadaniem rodziców nie jest dopilnowanie, by dziecko zjadło posiłek, a jedynie zapewnienie mu dostępu do możliwie najlepszego, różnorodnego, wartościowego jedzenia o odpowiedniej porze i w odpowiednim miejscu (przy stole!). W przedszkolu mamy do czynienia z dużą grupą dzieci, wiele z nich ma już ukształtowane niewłaściwe nawyki żywieniowe. Dobrą wiadomością jest to, że każdy nawyk można zmienić. Potrzeba do tego jedynie trochę czasu i konsekwencji. W związku z tym bardzo ważne jest wyznaczenie stałego harmonogramu posiłków i zrezygnowanie z podawania przekąsek pomiędzy posiłkami, by dać dzieciom szansę zgłodnieć.

3. Podczas posiłków nie należy namawiać dziecka do zjedzenia ani nawet spróbowania czegokolwiek. Dzieci chcą próbować nowych rzeczy tak długo, jak długo nie są do tego przymuszane. W momencie, gdy chcemy przejąć kontrolę nad jedzeniem, dziecko również podejmuje walkę o przejęcie kontroli, często poprzez wspomniany upór, czyli zaprzestanie jedzenia. Proszenie, grożenie, zabawianie, namawianie i przekupywanie dziecka powoduje, że jedzenie staje się tym, czym nie powinno być, polem walki, gdzie każda ze stron stara się pokazać, kto jest silniejszy. Ważne też, by wiedzieć, że dzieci potrzebują często kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu prób podania danego produktu pod różną postacią, by zaakceptować go w swoim jadłospisie.

4. Nie jest wskazane oferowanie alternatyw w stosunku do podanego posiłku. Gdy dziecko mówi, że nie zje kaszy i mięsa, nie proponujemy mu naleśników z serem. Ważne, by dieta dziecka była zróżnicowana i dostosowana do jego potrzeb oraz by maluch miał jasność, że jeśli nie zje obiadu, będzie musiał poczekać do czasu kolejnego posiłku.

Co robić, czyli porady praktyczne:

1. Pierwszym działaniem w wypadku, gdy dziecko odmawia jedzenia, powinno być wykluczenie somatycznych, zdrowotnych przyczyn braku apetytu. Wizyta u pediatry pomoże rodzicom także upewnić się, czy dziecko osiąga prawidłowe dla swego wieku masę ciała oraz wzrost, czy rozwija się we właściwym tempie i w sposób harmonijny. Świadomość rodziców, iż dziecko jest zdrowe i rozwija się prawidłowo, potwierdzona przez opinię specjalisty, może złagodzić lęk i przygotować na kolejny krok.

2. Konieczny i zalecany jest spokój. Dziecka nie można zmusić do jedzenia. Im większy spokój i opanowanie wykażą rodzice, tym większa szansa, że dziecięce nawyki dotyczące jedzenia się unormują. Rodzic, który ma zaufanie do siebie i wie, co jest dla niego dobre, będzie bardziej skłonny darzyć podobnym zaufaniem swoje dziecko. Przedszkolak ma prawo

sam odczuwać, kiedy i jak bardzo jest głodny, powiedzieć o tym i wówczas otrzymać od rodzica posiłek w takiej ilości, jakiej potrzebuje.

3. Pomocna może być również zwięzła, otwarta i spokojna rozmowa na temat kłopotów z jedzeniem, przeprowadzona z dzieckiem na odpowiednim dla niego poziomie poznawczym. Kiedy problem zostaje nazwany, dookreślony, staje się bardziej oswojony i zarówno rodzice, jak i dziecko mają poczucie większej kontroli nad sytuacją. Dobrym sposobem jest również przekazywanie dziecku komunikatów za pośrednictwem bajek, opowiadań, rysunków. Można na przykład poczytać dziecku historie bohaterów, którzy mieli podobne problemy, i znaleźć sposób, jak sobie z nimi poradzić, albo zaproponować rysowanie ulubionego posiłku czy uczyty rodzinnej.

4. Włączmy dziecko w proces przygotowania posiłków. Pozwólmy mu mieć trochę wpływu na to, co i kiedy chciałoby zjeść. W ten sposób dziecko ma szansę nauczyć się rozpoznawać sygnały płynące z własnego ciała (jestem głodny) oraz duszy (wiem, co lubię, wiem, co mi sprawia przyjemność). Zaprosimy je do wspólnego przygotowania posiłku. Poprośmy, by pomogło posprzątać po jedzeniu. Niech uświadomi sobie, ile energii i czasu trzeba poświęcić na te czynności oraz jaką przyjemność może sprawiać wspólna praca i wspólny posiłek. Od czasu do czasu możemy wspólnie z dzieckiem zaplanować jadłospis na konkretny dzień czy uroczystość.

5. Dbajmy o to, by posiłki były smaczne, zdrowe i atrakcyjnie podane. Nakładajmy na talerz małe porcje, aby dziecko miało szansę odnieść sukces, czyli zjeść cały posiłek (i zostać za to pochwalone!), a może nawet poprosić o dokładkę. Podawajmy jedzenie bez zbędnych komentarzy i nie podkreślajmy, jaka ilość jedzenia ma być spożyta. Dbajmy, by skład i rodzaj pożywienia były dostosowane do typowych (fizjologicznych) preferencji smakowych dziecka w zależności od wieku oraz do stopnia rozwoju jego układu trawiennego.

6. Starajmy się o miłą atmosferę podczas posiłków. Niech kojarzą się one ze wspólnym spędzaniem czasu, rozmawianiem o tym, co słychać u poszczególnych członków rodziny. Obdarzajmy dziecko serdeczną uwagą i szczerym zainteresowaniem w różnych sytuacjach, nie tylko tych związanych z jedzeniem (jeśli dziecko nie będzie za każdym razem nagradzane, za odmawianie jedzenia zwiększonym zainteresowaniem rodzica, ma szansę oduczyć się bycia niejadkiem).

Wydaje się, że kluczem do sukcesu w postępowaniu z dzieckiem, które odmawia jedzenia, **jest spokój i opanowanie rodziców, unikanie wywierania presji na dziecko, stosowania gróźb, karania czy oskarżania.** Wpędzanie dziecka w poczucie winy za niezjedzony posiłek z pewnością nie przyniesie pozytywnych rezultatów. Dorośli nie mogą czynić dzieci odpowiedzialnymi za własne uczucia, problemy. Dziecko powinno być raczej pochwalone, gdy z własnej inicjatywy zje cały posiłek, i zachęczone do tego, by poprosić o coś do jedzenia, gdy znów poczuje się głodne.

Zrezygnuj z namawiania, proszenia, przekupywania i oceniania ilości zjedzonego posiłku.

Jeśli chcesz stosować pozytywne wzmocnienia, lepiej skup się na pochwałach samodzielności w jedzeniu, ładnej postawy, wprawy w posługiwaniu się sztućcami.

Pochwały: Wspaniale, że wszystko zjadłeś, Pięknie zjadłeś, mogą w przyszłości prowadzić do rozwinięcia się u dziecka tendencji do otyłości.



Opracowano na podstawie artykułów:

"Jak poradzić sobie z niejadkiem?" M Stańczyk - Blżej Przedszkola

"By niejadek zjadł...gdy dziecko cierpi na brak apetytu" A. Pasternak - Blżej Przedszkola