

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.



Agnieszka Pasternak

By niejadek zjadł...

gdy dziecko cierpi na brak apetytu

Wopisie rodziców dziecko niejadek praktycznie nie je, może z wyjątkiem kilku tolerowanych przez nie produktów spożywczych. Posiłki 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 siłą się na wymyślanie różnych forteli i podstępów, aby przechytryć dziecko i niepostrzeżenie nakarmić je kilkoma łyżkami zupy...

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. Zdrowy niemowlak potrafi rozpoznać, kiedy jest głodny, i sygnalizuje ten fakt płaczem. Podobnie 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. Nie oznacza to tzw. karmienia na żądanie. Czasami warto jednak zastanowić się nad bardziej liberalnym podejściem do ilości spożywanych posiłków i pór, w jakich się to odbywa.

3 Pomocna może być również zwięzła, otwarta, szczerza 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 uczyt rodzinnej.

Zaburzenie karmienia w niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie (niezdolność do rozwoju)

Zaburzenie rozpoznajemy wtedy, gdy dziecko nie może osiągnąć lub utrzymać masy ciała odpowiedniej dla normy wiekowej (za krytyczną uważa się wartość poniżej 3 centyli lub poniżej 2 odchyłeń standardowych w danej grupie wiekowej). Zaburzeniu temu często towarzyszą objawy zaburzeń zachowania i emocji, określane w DSM-IV jako reaktywnie uwarunkowane zaburzenie przywiązania okresu niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa, charakteryzujące się wycofaniem z relacji społecznych lub nadmiernym spoufalaniem się w kontaktach z innymi osobami. Z punktu widzenia etiologii niewydolność rozwijową dzieli się na:

- nienuwarunkowaną czynnikami organicznymi: powodem może być niewydolność rodzicielska w okresie niemowlęcym (do 8.–9. m.ż.), kiedy występuje słaba synchronizacja między rodzicami a rytmemi biologicznymi dziecka (rodzice nie potrafią np. trafnie rozpoznać, kiedy dziecko jest głodne); innymi przyczynami mogą być: depresja ananklityczna, psychoza wieku dziecięcego lub pojawiający się po ukończeniu pierwszego roku życia negatywizm dziecięcy, spowodowany karmieniem dziecka przemocą czy też urodzeniem się drugiego dziecka;
- pochodzenia organicznego: występuje z powodu na przykład młodzieńczej postaci cukrzycy, innych zaburzeń endokrynnych lub zaburzeń wchłaniania.

Źródło: J.H. Scully, 1996

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). Zaprośmy 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 dodatkę. Podawajmy jedzenie bez zbędnych komentarzy i nie podkreślajmy, jaka ilość jedzenia ma być spożyta. Dbajmy, by

Sekwencje rozwojowe czynności odżywiania się w okresie niemowlęcym i wczesnodziecięcym:

1 r.ż. Dziecko przyjmuje głównie pożywienie w postaci płynnej (mleko, sok, woda). Apetyt i zachowanie dziecka mogą być bardzo zmienne. Zdrowe dziecko daje wyraźne sygnały, kiedy jest głodne i kiedy przestaje być głodne. W tym wypadku można stosować metodę „samoregulacji” podczas karmienia.

2 r.ż. Apetyt dziecka często słabnie, gdyż pojawiają się czynniki zakłócające w postaci: wzmożonej potrzeby ruchu u dziecka; chęci do jedzenia samodzielnego; rytuałów – dziecko preferuje określone dania, domaga się określonego śliniaczka, łyżki, talerza, które są dla niego niezbędnymi akcesoriami podczas posiłku. Dzieci często preferują marchew i buraki, zaczynają jeść mięso.

3 r.ż. Pojawiają się swoiste nawyki żywieniowe. Dziecko może ujawniać „wyrobite gusta” odnośnie do rodzaju, smaku, konsystencji, formy oraz czasu podania określonego posiłku. Apetyt dziecka bywa bardzo zmienny. Dziecko chce samodzielnie jeść i pić. Uwzględnienie jego potrzeb rozwojowych – w granicach rozsądku – może ułatwić czynność spożywania posiłków i pomóc w tworzeniu u dziecka pozytywnych skojarzeń z jedzeniem. Do repertuaru żywieniowego wchodzi zielone warzywa oraz desery.

4 r.ż. Dziecko interesuje się przyrządzaniem posiłków – chętnie bierze w nim udział. Posiłek czterolatka może trwać długo, gdyż dziecko w tym okresie zwykle bardzo dużo mówi, trudno mu pozostać na miejscu, niejednokrotnie musi w czasie jedzenia pobiec do łazienki. Dziecko w tym wieku można skoncentrować na jedzeniu i zmobilizować, wzbudzając w nim świadomość, iż będzie dzięki temu „lepiej rosnać”, organizując „wyścigi” z rodzeństwem czy zapowiadając w nagrodę deser.

5 r.ż. Lepszy apetyt. Dziecko może swobodnie jeść z rodziną przy wspólnym stole. Jest względnie samodzielne. Mówi, co ma ochotę zjeść; preferuje konkretne, proste dania i łatwo zniechęca się do różnych potraw, nawet na dłuższy czas.

6 r.ż. Dość typowy dla sześciolatka jest duży apetyt; dziecko chętnie prosi o jedzenie między głównymi posiłkami, czasami także przed pójściem spać lub w środku nocy. Mogą pojawiać się problemy z jedzeniem porannym, zwłaszcza gdy poprzedza ono ważny obowiązek, jak pójście do szkoły.

7 - 8. r.ż. Siedmiolatek z reguły stabilizuje swój apetyt. Kolejne zmiany przychodzą w wieku 8 lat. Apetyt dziecka znów jest duży. Często dzieci, które do tej pory miały problemy z jedzeniem, po raz pierwszy zaczynają się nim interesować i znajdują przyjemność w spożywaniu posiłków. Repertuar dziecięcego jadłospisu znacznie się poszerza. Poczawszy od 8 roku życia apetyt dzieci i ilość konsumowanego przez nie pożywienia mają tendencję do systematycznego wzrastania.

Źródło: F.L. Ilg, L. Bates Ames, M.S. Baker, 2007.

skład i rodzaj pożywienia były dostosowane do typowych (fizjologicznych) preferencji smakowych dziecka w zależności od wieku oraz do stopnia rozwoju jego układu trawiennego (por. ramka).

6 Starajmy się o miłą atmosferę podczas posiłków. Niech kojarzą się one ze wspólnym spędzaniem czasu i 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).

Jak zrozumieć, czyli szukanie przyczyn

Szukając przyczyn braku apetytu u dziecka, rodzice powinni odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- *Jaki klimat emocjonalny towarzyszy posiłkom? Czy są one celebrowane w spokoju, będąc okazją do wspólnego spędzania czasu, czy też zazwyczaj są spożywane pośpiesznie? Może często towarzyszą im kłótnie?*
- *Dlaczego posiłki są drażliwym tematem w rodzinie?*
- *Czy nie uczę dziecka pewnych zachowań, sam(a) odmawiając sobie nieustannie jedzenia w ramach diety?*
- *Co dzieje się we mnie, gdy dziecko odmawia jedzenia? Jakie emocje się budzą?*
- *Co oznacza dla mnie samo karmienie dziecka? Co symbolizuje?*
- *Dlaczego tak bardzo zależy mi, aby dziecko zjadło wtedy i właśnie to, co mu proponuję?*
- *Jak reaguję, gdy dziecko odmawia jedzenia? Co mu komunikuję? W jaki sposób?*

Szczera refleksja nad tymi pytaniami może spowodować, że samoświadomość rodzica dotycząca spraw związanych z rodzinnym jedzeniem, w tym odmowy jedzenia przez dziecko, się zwiększy. Poczucie rozumienia sytuacji wiąże się z poczuciem posiadania kontroli nad nią, a to z kolei redukuje lęk i inne negatywne emocje.

Emocje i potrzeby

Kiedy maluch odmawia jedzenia, rodzice martwią się, że jest chory lub nieszczęśliwy. Dorośli, chcąc zmniejszyć swój niepokój, starają się dopilnować, by dziecko jadło „porządnie”. Niejednokrotnie wywierają na nim presję, naciskają, wręcz zmuszają do jedzenia. Nieskuteczne próby nakarmienia pociechy uruchamiają u rodziców falę negatywnych emocji: złość, poczucie winy, lęk. W pewnym momencie rodzic walczy już nie tylko z wolą niejadka, ale również ze swoimi uczuciami. Jego złość wynika z poczucia, że wysiłki wkładane w przygotowanie jedzenia poszły na marne, nie otrzymał za nie „zapłaty”. Poczucie winy łączy się z postrzeganiem siebie jako niekompetentnego rodzica, nieradzącego sobie z trudem wychowania i dbania o dziecko. Lęk z kolei wiąże się z troską o zdrowie dziecka. Czasami obawa ta wybie-

ga w przyszłość – świadomi rodzice lękają się, iż aktualne problemy z jedzeniem u przedszkolaka mogą przerodzić się w zaburzenia jedzenia, jak anoreksja czy bulimia.

Odmowa jedzenia może być konkretnym komunikatem kierowanym do rodziców. Być może dziecko tym sposobem mówi „nie” nadopiekuńczemu rodzicowi, domaga się od niego zaufania, pozwolenia na większą samodzielność oraz dokonywanie własnych wyborów. Brak apetytu może też być swoistym apelem o uwagę rodziców. Czasami w dziecięcym niejedzeniu rozpoznaje się objaw mający maskować konflikt, jaki istnieje między rodzicami, i solidaryzować ich we wspólnym „walce” o zdrowie dziecka.

Nauka

W psychologii spotyka się kilka sposobów rozumienia przyczyn i mechanizmów zaburzeń odżywiania się u dzieci (objawiających się na przykład odmową jedzenia), które różnią się w zależności od nurtu teoretycznego. Psychodynamiczne rozumienie jadłowstrętu psychicznego u dzieci w okresie od 6. miesiąca do 3. roku życia koncentruje się wokół zaburzenia rozwoju fazy separacji i indywidualizacji. Jedzenie traktowane jest jako podstawowa w tym okresie forma porozumiewania się dziecka z matką. Zaburzenia odżywiania się utożsamiane są zatem z zachwianiem relacji dziecko-matka.

W perspektywie rodzinnej zaburzenia odżywiania się wyjaśniane są w odniesieniu do relacji rodzinnych. Objaw pełnić ma funkcję czynnika zapewniającego homeostazę, czyli niezmiennosc w życiu rodziny. Charakterystyczne dla funkcjonowania rodzin z problemem odżywiania się u dzieci są: sztuczność, pewna izolacja od wpływów środowiska zewnętrznego, włączanie dziecka w konflikt między rodzicami, nadmierne uzależnianie dziecka od opieki rodzicielskiej, trudność w uzyskaniu przez dziecko autonomii i rozwojowej separacji od rodziców oraz w określeniu własnej tożsamości.

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 zachęcane do tego, by poprosić o coś do jedzenia, gdy znów poczuje się głodne (za: Józefik B. 1999). ■

Bibliografia:

Ilg F.L., Bates Ames L., Baker M.S., *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, Gdańsk 2007.

Józefik B. (red.), *Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się*, Kraków 1999.



Agnieszka Pasternak – psycholog, ukończyła studia psychologiczne (specjalność kliniczna) na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Pracuje w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Skawinie. Uczestniczka podyplomowego kursu systemowo-psychodynamicznego przy Katedrze Psychiatrii CM UJ w Krakowie w ramach Sekcji Psychoterapii i Terapii Rodzin PTP. Zajmuje się diagnozą trudności szkolnych dzieci i młodzieży oraz prowadzi zajęcia grupowe dla najmłodszych.


OFICyna WYDAWNICZA

Księgarnia internetowa
www.impulsoficyna.com.pl



Freya Jaffke
**Teatrzyk lalek
w przedszkolu waldorfskim**



arteterapia
w pracy
pedagoga



Joanna Gladyszewska-Cybulko

Trafico



**SZTUKA
bycia
człowiekiem**



Bronisława Dymalska, Bogusława Chlewińska-Goluska, Ewa Kochanowska

Trafico



Beatrix Podolska

**Rytmika
dla
dzieci**



Trafico



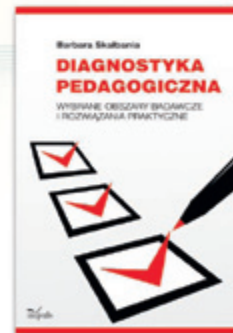
Ewa Kromogło-Zytek
Katarzyna Rępińska-Szpak

**Uczeń z wadą słuchu
w szkole ogólnodostępnej**

Podstawy metodyki
nauczania języków obcych



Trafico



Barbara Skalska
**DIAGNOSTYKA
PEDAGOGICZNA**

WYKŁADY, OBSZARY BADAWCZE
I RÓZNIANIE PRAKTYCZNE



Trafico



Dział handlowy

ul. Fatimska 53B, 31-831 Kraków

tel.: (12) 422-41-80, 422-59-47, 648-71-44

e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl