

Alig eszik, válogat, nem lehet leültetni az asztalhoz, állandóan nassol – minden kisgyermek életében előfordulhatnak olyan időszakok, amikor a felsorolt étkezési szokások jellemzők rá. Baj akkor van, ha ezek állandósulnak, és szélsőséges formát öltenek.

A kisgyermek önálló személyiség, akárcsak a felnőtt, döntéseket hoz, kiválaszt vagy elutasít bizonyos dolgokat. Így van ez az étellel is. Vannak mindenevő, nagyon jó étvágyú gyerekek, míg mások csak csipegetnek, válogatnak, vagy éppen nagyon lassú tempóban esznek. Vannak, akik idegenkednek bizonyos állagú ételektől, mások húst ennének hússal, megint mások pedig akár heteken át ugyanazt a néhány megszokott ételt kérik. Amíg egy gyermek súlygyarapodása korának megfelelő, általában nincs ok aggodalomra sajátos étkezési szokásai miatt.

A baj ott kezdődik, amikor az étkezési viselkedés szélsőséges formát ölt: a kisgyermek súlya nem gyarapodik megfelelően, már óvodás, de még mindig ragaszkodik a pépes ételekhez, otthon eszik, de a közösségben nem, vagy éppen az otthoni étkezések válnak kaotikussá. Ilyenkor a szülőknél nő az aggodalom, és egyre nagyobb erővel, akarattal igyekeznek orvosolni a problémát. Mindez inkább vezet a tünetek fokozódásához, mint csökkenéséhez.

Amikor a szülő nem képes elfogadni gyermeke választásait, hatalmi harc veszi kezdetét. Az étkezés átveszi az irányítást a mindennapok felett, a konyha és az ebédlő csataterré, az érzelmi játszmák színterévé válik. A tét az, hogy ki gyakorolja a hatalmat: a szülő kér, könyörög, számtalan választási lehetőséget kínál, végül utasít és büntet. A kisgyermek eleinte még csipeget, aztán már csak turkálja az ételt, végül megmakacsolja magát és csak ül, vagy akár az asztaltól is elmegy. Mindenki elégedetlen a másikkal, a szülő mély elutasítottságot él át, és nem érti, hogy miért nem élvezzi gyermeke az evést, az ízeket. Szerencsés esetben az egyik szülő képes józan maradni, és a realitást képviselve megnyugtatóan a másik felnőttet, ezzel elejét véve, hogy a harc tovább fajuljon.

Jó eséllyel előzhetjük meg az étkezési problémák kialakulását, ha végiggondolunk néhány szempontot családjunk, gyermekünk étkezésével kapcsolatban:

- Hogyan étkezünk: van-e terített asztal, amelyhez közösen leülünk; együtt készülünk-e elő az étkezéshez; beszélgetünk-e az asztalnál, vagy megy a TV; hasonlóak-e étkezési szokásaink (előfordulhat például, hogy egyikünk vegetáriánus, míg a másikunk nem, így gyermekünk különböző mintákkal szembesül).
- Vannak-e az étkezéshez kapcsolódó szabályok a családban: van-e az étkezéseknek megszokott időpontja; fel lehet-e állni evés közben az asztaltól; az asztalnál kell-e maradni addig, amíg a tányér üres nem lesz; lehet-e nassolni az étkezések között.

- Kínálunk-e alternatívákat, amikor gyermekünk nem kéri az ételt, vagy éppen nem kínálunk-e túl sok alternatívát. A kisgyermek még nem feltétlenül következetes a választásaiban, de ha valamit állandóan, következetesen elutasít, akkor elhíhetjük neki, hogy azt tényleg nem szereti.
- Hogyan alakult gyermekünk „evéstörténete”: szopott-e; hogyan álltunk át az anyatejről a pépes ételekre; megettük-e csak azért, hogy megnyugodjon, miközben tudtuk, hogy feltehetőleg még nem éhes; volt-e csecsemőként evési gondja.
- Ha elégedetlenek vagyunk csemeténk étkezésével, először gyűjtsük össze, hogy mit eszik, mit utasít el következetesen, és beszéljük meg a háziorvossal, védőnővel, hogy mindez összeegyeztethető-e korával és fejlettségével.
- Figyeljük meg, hogy van-e egyéb emésztőszervi problémája (pl. gyakori hasfájás, hasmenés, székletviszatarlás), és ha igen, ezt szintén jelezzük a gyermekorvos felé.
- Gondoljuk végig, hogy hogyan/mivel szabályozzuk, kontrolláljuk gyermekünket, és ő hogyan próbál szabályozni bennünket: pl. nem fogad szót, nem akar aludni, vagy elutasítja az ételt.

A felsoroltak átgondolása rávilágíthat arra, hogy családi szokásaink hogyan hatnak gyermekünk étkezésére, és megkönnyítheti saját elképzeléseink és gyermekünk étkezési magatartásának összehangolását. Szerencsés kialakítani a következőket:

- Amikor csak lehet, étkezzen együtt a család. Az előkészületekben –természetesen korának megfelelően - gyermekünk is vegyen részt.
- Alakítsuk ki saját étkezési „házi rendünket”, a szabályokat beszéljük meg gyermekünkkel, és betartásukban legyünk következetesek (pl. nem köpködheti és boríthatja ki, vagy dobálhatja el az ételt; ha nem kéri az ételt, tudatosítsuk benne, hogy mikor lesz a következő étkezés; szabályozzuk a nassolást).
- A „házi rend” kialakításánál vegyük figyelembe igényeit (pl. ha egy ételt következetesen elutasít, akkor azt tényleg nem szereti), és életkori szintjét (pl. egy négyévesnek még nehéz negyed óránál hosszabb ideig ülni az asztalnál).
- Fogadjuk el, hogy akárcsak nekünk, felnőtteknek, gyermekünknek is vannak kedvenc ételei, és vannak olyanok, amelyeket nem hajlandó még megkóstolni sem.
- Lehetőleg ne reagáljunk heves érzelmekkel, amikor gyermekünk visszautasítja az ételt, vagy undort látunk az arcán. Ne kezdjünk könnyöroggni, vagy túl sok alternatívát, esetleg édességet felkínálni csak azért, hogy egyen. A semleges szülői magatartás - még ha nehéz is -, segít megelőzni az étkezés körüli felhajtást és harcot, az étkezés gondokkal terhelt helyzetévé válását.

Minden igyekezetünk ellenére is előfordulhat, hogy aggodalmunk fokozódik az étkezések miatt. Megtörténhet, hogy az étkezési probléma hosszú időn keresztül és makacsul fennáll, gyermekünk testsúlya nem gyarapszik megfelelően, miközben szervi betegsége nincsen. Ez az a helyzet, amikor szükséges lehet egy pszichológus felkeresése, és a kialakult helyzet mélyebb átgondolása. A pszichológussal történő beszélgetések során gyermekünk étkezési viselkedésének átgondolása mellett már saját étellel, étkezéssel kapcsolatos hozzáállásunk, élményeink is előtérbe kerülhetnek. Fontos lehet, hogy milyen evők voltunk gyerekkorunkban, milyen élményeink kapcsolódnak az étkezéshez (pl. állandóan tömött az anyám; nem állhattam fel addig az asztaltól, míg mindent meg nem ettem; sosem volt főtt étel...). Volt-e/van-e gondunk a testsúlyunkkal (pl. kövérnek érzem magam; sosem tudtam hízni...). Mit jelent nekünk, szülőknél, hogy gyermekünk elutasítja az ételt (pl. nyomaszt, aggaszt; úgy érzem, hogy ezzel engem utasít el...). Az étkezéshez való érzelmi viszonyulásunk átgondolása, átdolgozása, a családi szabályok kialakítása és következetes betartása visszahat gyermekünkre, és segítheti étkezési problémáinak rendezését.

Kovács Erika - klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta