Przemoc w służbie jedzenia

Czasami tak bardzo martwicie się, że dzieci zbyt mało jedzą, że sięgacie po różne sposoby, które niestety są przemocą.

Przemoc emocjonalna, psychiczna jest tak samo groźna jak przemoc fizyczna.

Zmuszanie dziecka do jedzenia jest przemocą i jedną z przyczyn trudności emocjonalnych w przyszłości. Żadna troska: *„przecież on taki wątły, sama skóra i kości”;* żaden powód nawet najszlachetniejszy: *„dziecko powinno dobrze wyglądać”* nie usprawiedliwia przemocy.

PRZEMOCĄ SĄ:

Wielogodzinne posiłki:

„Będziemy siedzieć tak długo, aż zjesz do końca”

Szantaż emocjonalny:

„Przecież kochasz mamusię, zjedz jeszcze jedną łyżeczkę”

„Za mamusię, za tatusia”

Straszenie:

„Jak nie zjesz to dziad po ciebie przyjdzie”

Wywoływanie u dziecka poczucia winy:

„Ja się tak napracowałam a ty nie chcesz jeść”

Negatywne ocenianie i porównywanie:

„Jesteś niedobry, zobacz, Zosia jest grzeczniejsza, zjadła całe jabłuszko”

Nakłanianie by dziecko jadło więcej,

Ciągłe przypominanie dziecku o jedzeniu:

„No jeszcze jeden kawałek”, „Jeszcze parę łyżek”, „Jeszcze, jeszcze…”

Stosowanie siły fizycznej:

Wciskanie łyżeczki z jedzeniem do buzi dziecka, mimo jego protestu; zaciskanie noska by wywołać odruch połykania

CO ROBID ŻEBY DZIECI JADŁY, ŻEBY JEDZENIE NIE BYŁO KOSZMAREM DLA DZIECI I DLA DOROSŁYCH?

Obserwuj swoje dziecko:

Każdy człowiek rośnie i rozwija się we własnym rytmie. Dziecko to też człowiek, tylko jeszcze mały, ma własny rytm jedzenia, spania, własny smak, jedno ma większy apetyt rano, drugie później. Szanuj rytm twojego dziecka, dostosuj się do niego.

Chwal go za zjedzenie jakiejkolwiek ilości jedzenia:

„Wspaniale, zjadłeś aż pół talerza zupy.”

Zamiast:

„Jesteś okropny, zjadłeś tylko pół talerza zupy”

Pozwól dziecku zdecydować ile potrawy ma na talerzu, nakładaj mniej niż więcej, lub pozwól samemu nałożyć na talerz.

Pozwól dziecku decydować co chce jeść, szanuj jego wybór bez komentarza:

„Co za dziecko, je tylko ser!”

Pozwól małemu dziecku jeść rękami, jeżeli chce wziąć w rękę kotleta, marchewkę, niech to zrobi. Nie przegap momentu kiedy samo sięga po łyżkę.

Pozwalaj dziecku na pomoc przy przygotowywaniu posiłków.

Uśmiechaj się w trakcie posiłku. Jedzenie jest przyjemnością.

Ogranicz przekąski i słodycze między posiłkami.

Maria Lehman – psycholog

/źródło www.dzikiedzieci.pl za zgoda autora/{fcomment}