



### مقاومت کودکان در برابر غذا خوردن و راه‌های مقابله با آن

«دوست‌داشتنی نیستم»، «زیبا نیستم» و...

پس باید توجه کرد که:

- ابراز توجه بیش از حد، کنترل و مراقبت زیاد و به‌اصطلاح امر و نهی درباره‌ی غذای کودکان، بیش‌تر وقت‌ها، نتیجه‌های منفی به‌بار خواهد آورد و باید از آن پرهیز کرد.
- از سخن گفتن درباره‌ی بدغذایی کودکان جلوی خودشان یا دیگران، نصیحت و یا سرزنش آنان برای نخوردن غذا به‌طور جدی، دوری کنید.
- از بیان صحبت‌هایی چون «اگر غذا نخوری، می‌میری» و یا «این غذای مخصوص توست و باید آن را بخوری» خودداری کرده و آنان را نسبت به این مسأله، حساس نکنید.
- با یک برنامه‌ریزی دقیق، زمان شروع و پایان غذا خوردن کودکان را اعلام و رعایت کنید. در این باره ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌تواند کافی باشد. به این ترتیب، اجازه نخواهید داد که فرزند شما ساعت‌های صرف غذا را با وقت کشی و بازی درآوردن، سپری کند.
- بی‌درنگ پس از پایان وقت غذا خوردن، بشقاب‌ها را از روی میز جمع کنید و اگر فرزند شما که تا آن لحظه به‌اصطلاح بازی درآورده، اعتراض کرد که «من هنوز سیر نشده‌ام» با لحنی آرام و ملایم اما قاطع بگویید: «عزیز دلم من فکر می‌کنم تا نوبت بعدی برایت کافی بوده و مطمئن هستم تا آن موقع هیچ مشکلی برایت پیش نمی‌آید، نگران نباش!»
- با رعایت مورد بالا، به او چند نکته را خواهید آموخت:
  - اول این‌که او خواهد فهمید که نمی‌تواند با رفتارهایش، شما را به بازی بگیرد و هرطور دلش خواست برای شما تعیین تکلیف کند.
  - دوم این‌که یاد می‌گیرد هر چیزی در زندگی، وقت و زمان مناسبی دارد که باید آن زمان‌بندی را رعایت کرد و خود را در محدوده‌ی آن قرارداد و این شامل غذا خوردن نیز می‌شود.
  - سوم این‌که او می‌فهمد وقت غذا خوردن، زمان بازیگوشی و یا بدرفتاری و اعمال کنترل بر مادر و پدر و هدایت شما به‌جهتی که او دوست دارد، نیست و فقط زمانی‌ست برای غذا خوردن و بس. بنابراین، این رفتارهای صحیح شما، او را به‌گونه‌ای غیرمستقیم و مستقیم آموزش خواهد داد تا یاد بگیرد که مسأله‌ی غذا خوردن در عین آن‌که مهم است، اما به خود او و رفتارهایش بستگی دارد و شما در این مورد، اهمیتی به بازی درآوردن‌ها و خوردن یا نخوردن‌های او نمی‌دهید.

#### پرسش:

دختری پنج ساله دارم که بسیار درباره‌ی غذا، بهانه‌جو و ایرادگیر است و به‌ندرت حاضر می‌شود از همان غذای بقیه‌ی اعضای خانواده بخورد. علاوه بر این، علاقه‌ای که به خوراکی‌ها و میان‌وعده‌هایی مانند چیپس، پفک و... نشان می‌دهد، بسیار بیش‌تر از غذاهایی‌ست که وعده‌های اصلی روزانه‌ی او را تشکیل می‌دهند. در این باره چه باید کرد؟

#### پاسخ:

واقعیت این است که بدغذایی کودکان، نوعی مقابله با رفتارهای اشتباه و نابه‌جای مادر و پدر در کنترل بیش از حد آنان برای خوردن غذاست. به این صورت که وقتی مادر و پدر، بیش از حد به مسأله‌ی خوردن و یا نخوردن کودکان‌شان توجه نشان داده و مدام در این باره، آنان را تحت فشار قرار می‌دهند، فرزندان نیز به روش‌های منفی روی آورده و با بدغذایی که نوعی خودآزاری در کودکان است، احساس آزرده‌گی خود را نشان می‌دهند و به این ترتیب رفتار پدر و مادر خود را تلافی می‌کنند. این نوع واکنش‌ها گاه با

ابراز جمله‌هایی از سوی آنان نیز به چشم می‌خورد، جمله‌هایی مانند: «من خوب نیستم»،

