

اجبار در غذا دادن کودکان بر اعتماد به نفس آنها تاثیر منفی می گذارد

یک روانشناس خانواده گفت: اجبار در غذا دادن به کودک موجب از دست دادن کنترل عادت های غذایی او خواهد شد و نبود کنترل غذایی یکی از مواردی است که می تواند منجر به احساس ناتوانی در او شود و بر اعتماد به نفس آن تاثیر منفی داشته باشد.

پروین فرج زاده در گفت و گو با ایسنا در خصوص اجبار والدین در غذا دادن به کودک، اظهار کرد: عوارض غذا دادن اجباری به کودک بسیار مخرب است، استرس و اضطراب، عصبی شدن، جیغ زدن و لجباز شدن کودکان را در پی دارد.

وی افزود: به اجبار غذا دادن به کودک از مواردی است که باید حتماً به آن توجه داشت زیرا ممکن است کودک عادت غذایی ناسالم پیدا کند و در بزرگسالی با مشکلات فراوانی روبرو شود.

این روانشناس ادامه داد: به زور غذا دادن به کودک، او را از غذا خوردن دل زده می کند و عوارض مهم تر از آن چاقی و اضافه وزن را برای کودک در پی دارد و از طرفی باعث بی اشتهايي و پر خوري عصبی کودک می شود و تا سن بزرگسالی بر او تاثیر می گذارد.

فرج زاده با اشاره به اینکه منشاء اصلی اختلالات چاقی و اضافه وزن بیشتر از تغذیه نامناسب دوران کودکی آغاز می شود، گفت: به اجبار غذا دادن به کودک و ایجاد عادات غذایی ناسالم؛ بزرگسالی و نوجوانی آنها را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

این روانشناس عنوان کرد: اجبار در غذا دادن به کودک موجب از دست دادن کنترل عادت های غذایی او خواهد شد و نبود کنترل غذایی یکی از مواردی است که می تواند منجر به احساس ناتوانی در او شود و بر اعتماد به نفس آن تاثیر منفی داشته باشد.

وی تصریح کرد: ممکن است به اجبار غذا دادن به کودک ذائقه آن را تغییر دهد و تمایلش را به یکسری مواد غذایی ناسالم از جمله شیرینی جات و .. سوق دهد و کودک تمایل زیادی به پرخوری پیدا کند.

فرج‌زاده با اشاره به اینکه زمانی که کودک را به اجبار غذا می‌دهیم در واقع لجبازی را در او تشدید کرده‌ایم، عنوان کرد: این لجبازی در کودکان ممکن است منجر به بی‌اشتهای آن‌ها شود و از طرفی از راه غذا نخوردن والدین خود را کنترل کنند و به نوعی حساسیت والدین را به عنوان یک حربه برای رسیدن به خواسته‌هایش برانگیخته کند.

وی در ادامه افزود: گاهی والدین با تشویق‌های نابجا و قرار دادن شرط برای کودک لجبازی در کودک را تشدید می‌کنند به این صورت که والدین با گفتن اینکه اگر غذایت را بخوری خواسته تو را برآورده می‌کنیم کودک هم این مسئله را علیه والدین خود استفاده می‌کند که اگر خواسته‌های من را برآورده نکنی غذا نمی‌خورم و از حساسیت والدین خود سوء استفاده خواهد کرد.

فرج‌زاده تصریح کرد: به اجبار غذا دادن به کودک ممکن است احساس لذت طبیعی از غذا خوردن را از کودک بگیرد و باعث دل‌زدگی و استفراغ در کودک شود که این رفتار باعث اضطراب و ناراحتی کودک خواهد شد.

این روانشناس با اشاره به دلایل غذا نخوردن کودکان مبنی بر اینکه چرا کودک میلی به غذا خوردن ندارد، گفت: فعالیت زیاد و خستگی، فعالیت کم و کمتر گرسنه شدن، خوابیدن، کم بودن فاصله میان وعده‌ها با غذاهای اصلی، الگوی نامناسب داشتن برای غذا خوردن، توجه زیاد والدین به غذا نخوردن کودک، امتناع او از خوردن و تلاش کودک برای نشان دادن استقلال خود می‌تواند دلایل نخوردن غذای کودک باشد.

فرج‌زاده خاطر نشان کرد: گاهی دلیل امتناع کودکان از غذا خوردن به دلیل استقلال طلبی آن‌ها است، والدین باید راهکاری برای استقلال طلبی آن‌ها پیدا کنند و ترسی از کثیف کاری کودک حین غذا خوردن نداشته باشند.

تهیه کننده: مهدیه امیرزاده

تایید کننده: سیده سمانه توحیدی