

kaküs

Psikoloji, Eğitim & Danışmanlık

ÇOCUKLARDA YEME BOZUKLUĞU

Çocuklarda beslenme bozukluğu 6 yaşından önce oluşur. Zamanında anne sütünden katı yiyeceklere geçmemek, ebeveynlerin beslenme hakkında yanlış, ısrarcı ve müdahaleci tutumu nedenleri arasındadır. Çocuklukta görülen depresyon ve aşırı kaygı durumu da beslenme bozukluğunu tetikleyebilir. Çocuklarda yeme bozukluğu çoğunlukla psikolojik nedenlere bağlıdır. Çocukların bazıları dikkat çekmek için beslenmeyi reddeder. Biyolojik ve psikolojik yatkınlık, aile durumu ve sosyal koşulların etkileşimi yeme bozukluklarındaki risk faktörleri olarak kabul edilmektedir. Ancak birey açısından hangi faktörün en önemli rolü oynadığını belirlemek tedavi açısından çok önemlidir.

YEME BOZUKLUĞUNUN BAZI SEBEPLERİ

- Ailedeki yeme davranışındaki bozukluklar.
- Aile bireylerinin bedenlerinden hoşnut olmaması ve bunu durmadan dile getirmesi.
- Çocuğun yeme davranışına ve bedenine yönelik eleştirisi.
- Aile içi şiddet ve ailedeki iletişim problemleri
- Çocuğun öz güven eksikliği vb. problemler
- Problemlili ailelerde yetişen çocukların yeme bozukluğu semptomları ile daha fazla karşılaşmaktadır ve risk bu çocuklar için çok daha fazladır. Yemeyi reddetme ya da çok fazla yeme bu çocuklar için bir isyan davranışdır. Sistemden duyulan rahatsızlık çocuklar tarafından bu şekilde dışa vurulmaya çalışılmaktadır
- Çocuklar, evdeki problemleri tölere etme adına tek söz geçirebildikleri durum olan yemek ile baş etmeye çalışmaktadır.
- Yememe durumu ya da kusma durumu olduğu gibi aynı zamanda çocuklarda aşırı yeme davranışı da görülmektedir.
- Yeme bağımlılığı olan çocuklar, çoğunlukla yemeği; öfke, üzüntü, yaralanma, yalnızlık, terk edilmişlik, korku ve acı duygularıyla baş etmek amacıyla kullanmaktadır. Eğer çocuğa duygularını açıkça ifade etme şansı ile birlikte söz hakkı tanınmaz ise duygu durumuna bağlı yeme bozukluğu kaçınılmaz bir sonudur.

BESLENME DÜZENİ İÇİN ÖNERİLER

- Çocuğa geniş ve sağlıklı bir yemek listesi sunun, verilen birkaç seçenek içinden bir tanesini seçmesini isteyin, bu çocuğun yemek konusunda kontrol sahibi hissetmesini sağlar.
- Çocuğun yemek hazırlığında size yardım etmesine izin verin. Yemek hazırlığına dahil olurken, kendi yiyeceği şeyi kendi hazırladığı için kendi diyetinde kontrol sahibi olduğunu hissedecek ve daha az reddedecektir.
- Yeni bir yemek sunarken, yemeği direkt tabağına koymak yerine masadaki diğer yemeklerin arasına koyun, çocuğun merak edip kendi kendine denemeyi istemesini bekleyin.
- Mutfağına bir günde alınması gereken besinlerden oluşan bir tablo asın ve çocuğunuzun o gün yediği çeşitleri her akşam boyamasını isteyin.
- Onu çok fazla sıkmadan, kısa ve öz bir şekilde doğru beslenmenin faydalarından bahsedin.
- Yemekleri eğlenceli şekillerde sunun.
- Çocuğun yemediği yiyeceklere birlikte komik isimler bulun.
- Siz de dengeli ve sağlıklı bir şekilde, yemek seçmeden beslenerek çocuğunuza örnek olun.

NOT: Yukarıdaki bilgiler size, çocuğunuza veya bir yakınınıza uygun geliyorsa, alanında uzman kişilerden zamanında destek almanın tedavi sürecini olumlu yönde etkilediğini bilmeniz gerekir. Kaktüs Psikoloji Eğitim ve Danışmanlık'ta alanında uzman ruh sağlığı profesyonelinden Yeme Bozukluğu konusunda destek alabilirsiniz. Detaylı bilgi için bizimle iletişime geçebilirsiniz.