

Değerli Anne Babalar,

Bu bültenimizde, günümüzde çoğu anne babanın yaşadığı ve "yemek problemi" olarak adlandırdığı durumları ele aldık. Faydalı olması dileğiyle.

**Eyüboğlu Eğitim Kurumları
Anaokulları Rehberlik Birimi**

SOFRADAKİ MÜCADELE

Ana-Baba ve Çocuk Arasındaki Yemek Masası Çekişmeleri



Yemek hayatın ilk dönemlerinden bu yana yalnızca gereksinim gidermeye yönelik değil, duygularla da yoğun biçimde ilintilidir. Emzirmek her şeyden önce bebek için anneye kurduğu çok yakın bir bağıdır.

İyi Anne, İyi Besleyen midir?

Annelerin bebeğin yeterince yiyip yemediğine dair kaygıları, çoğunlukla "iyi anne olabilmek"le doğrudan ilişkilidir. Anelik ile beslenme fonksiyonu arasında toplumsal bakış açısının da desteklediği gizli bir anlam ilişkisi vardır. "İyi anne" bebeğini "iyi besleyen" anne olarak görülür. Annelerin bilinçli ya da bilinçsiz olarak bu yaklaşımla yönlendirmeleri çocuğun diğer gereksinimlerinin göz ardı edilmesi tehlikesini yaratır. Anne kaygısıyla fazla meşgulken bebeğin başka gereksinimlerini de acıkma olarak yorumlama eğiliminde olabilir. Böylece bebek daha o ilk dönemlerden itibaren yiyerek gerilim, endişe, huzursuzluk gibi duyguları yatıştırmayı öğrenir. Annenin yemek yeme ihtiyacına çok büyük anlam ve beklentiler yüklemeye eğiliminde olması, çocukta "yeme problemi" yaşanma ihtimalini güçlendirebilir.

İştah Kaçıran "Eğitsel" Deyişler

"Yemeğini güzelce yemezsen ...!", "O tabaktaki bitmeden masadan kalkmak yok!", "O tabaktaki bitecek! Yoksa baban gibi büyük ve güçlü olamazsın!", "Düzgün otur, yoksa...!", "Ağzını şapırdatma!", "Yemekte konuşulmaz!", "Bir kere de etrafa dökmeden ye!", "Kardeşin bile bitirdi tabağındakileri!" "Senin yemeye yemeye miden küçülmüş!", "Pilavını bırak, köfteni ye!"



Bu deyişlerdeki yıkıcı taraf, gücün ve terbiyenin lisanını temsil ediyor olmalarından gelir. Çocuğu değiştirmek, düzeltmek amacına hizmet etmektedirler. Her biri çocuğa aynı negatif mesajı iletir: "**Senden bir şeyler ters!**"

Çocuklar kendilerini böyle ezici bir güç karşısında açık ve dolaysız sözcüklerle savunamazlar. Yani şunu diyemezler: "**Anne, baba beni bir dinleyin! Yemeyi seviyorum, sizinle de birlikte yiyebilmek istiyorum; fakat açık söylemek gerekirse ne hoş karşılandığımı, ne de bana değer biçildiğini hissediyorum. Arkadaşlarınızla ve sevdiğiniz diğer insanlarla tamamen farklı biçimde konuşuyor olmanız dikkatimi çekiyor. Onlara, bana yaptığınız gibi devamlı ne yapıp ne yapmamaları gerektiğini hatırlatıp durmuyorsunuz. Ya da istemediğiniz gibi davrandıklarında onları tehdit etmiyorsunuz. Onların tercihlerine daha duyarlı ve saygılı olabildiğinizi görüyorum. Bu yüzden şaşkınlığım ve allak bullak hissediyorum, iştahım kaçıyor."**

Bunun yerine kendilerini dolaylı bir biçimde ifade edebiliyorlar. Diğer tüm akla gelebilecek dolaylı yollarla, çeşitli gerilimler yaratarak huzurlu hissetmediklerini yetişkinlere açıklamaya çalışıyorlar.

Bu eski ya da yeni "eğitsel deyiş"lerin daha çok öfkeden mi, kızgınlıktan mı, bıkkınlıktan mı söylendiği, yoksa tatlı dille mi ifade edildiğinin pek bir önemi yoktur. Çocuğun özsaygısını, ebeveynle çocuk arasındaki ilişkiyi ve sofradaki atmosferi yıkmaya yarar. Yani anne-babanın ulaşmak istediğinin tam da tersini sağlar.



Yemek Masası, Stres Masası

İyi bir "beslenme ilişkisi" nasıl olmalıdır? İyi bir beslenme ilişkisinde, ebeveynin ve çocuğun rolleri net bir biçimde belirlenmiş ve açıkça paylaşılmış olmalıdır. Ebeveyn çocuğa yemek olarak **ne** sunacağından sorumludur. Bunu yaparken sağlıklı beslenmeye dair bilgilerini ve çocuğun beğendiği yiyeceklere dair deneyimlerini kullanabilir. Ebeveyn yemeği **ne zaman** ve **nasıl** sunacağından - yani yemek masasında hangi kuralların geçerli olacağından - da sorumludur. Bu kurallara riayet edilmesini sağlamalıdır. Tabii ki yemek ortamının atmosferini de ebeveyn belirler. Bu teklifi kabul **edip etmeyeceğine** çocuk kendi karar verir. Açlık hissine göre **ne kadar** yiyeyeceğine karar verir; ve doydığında bırakır. Doğumdan itibaren ebeveyn bu anlayışı gerçekleştirebilirse, çocuk yemek ve içmeyi sağlıklı bir biçimde kendisi düzenlemeyi başarır.

En önemlisi de anne-babanın kendisine soracağı bazı sorularla gerçekte ne istediğini bulmaya gayret etmesidir. Örneğin:

- Çocuğumuz birkaç hafta daha bu şekilde devam ederse, yetersiz ya da yanlış beslenmiş olur mu?
- Çocuğumuzun sağlığıyla ilgili gerçekten ciddi endişeler mi taşıyoruz yoksa çocuk bizim hayallerimizden birini bir anda ezip geçti mi?
- Aslında en büyük endişemiz çevrenin tepkileri mi? Ve bu endişeyi ne kadar ciddiye almalıyız?
- Sadece kötü bir alışkanlığa dönüştüğüne emin miyiz? Yoksa bu, onu değiştirmeye çalışırken şu anda reddedilmiş olduğumuzun bir anlatımı mıdır?

İçsel Denetim: Doğuştan Gelen Anahtar

Çocuğun yeme - içme konusunda "**kendini düzenlemesini**" desteklemek anne-babanın sorumluluğudur. Bu aslında çocuğun doğuştan sahip olduğu bir yeterlilik; bebek ne zaman acıktığına, susadığına ve ne zaman doydığına dair ipuçlarını etrafındakilere verir. Bu ipuçlarına kulak vermek önemlidir. Yemek prensipleri aileden aileye göre çeşitlilik gösterebilir; daha katı ya da daha esnek olabilir. Sofra ve yemek düzenini kimi ailelerde daha keyfi bir biçimde iştah belirlerken, bazılarında daha sıkı prensipler geçerlidir. Ancak yemekte hedef,



"**kendini düzenleme**" olmalıdır. Bu da **içsel denetimle dışsal denetimin** iç içe geçmesiyle oluşur. **İçsel denetim** açlık ve tokluk duygusu gibi bebeğin doğuştan getirdiği vücut sinyalleri yoluyla ortaya çıkar ve anne babanın bu sinyalleri fark etmesi ve desteklemesiyle gelişir.

Dışsal denetim ise anne -babanın model tutumları, ritüel ve sofrada adabı yoluyla şekillenir. Toplumsal çerçeveden baktığımızda yeme bozukluklarının tüketim toplumunun tipik bir ürünü olduğunu söyleyebiliriz.

Bu, beraberinde hastalıklı biçimde abur cubur atıştırma bağımlılığından toplumsal diyet takıntısına doğru uzanan yeni problemler doğurur. Ebeveynin ve çocukların bu güçlü toplumsal baskıya karşı koyabilmeleri için özel bir donanıma sahip olmaları, istikrarlı ve psikik bir kontrol kazanabilmeleri gereklidir.

Yemek Baskısı ve Kontrol

Ebeveynin bilinçli ya da bilinçsiz yaptığı yemek baskısı çocuğun organizmasının doğuştan sahip olduğu bu doğal düzenleme yetisini kısa sürede yitirmesine neden olur.

Açık Yemek Baskısı: "Daha çok yemelisin, iyice bir deri bir kemik kaldın!", "Bu kadar çok yememelisin, artık pantolonlarına girmiyorsun." **Gizli yemek baskısı:** "Bak, bunu senin için pişirdim." Her yemek baskısıyla beslenme ilişkisi dengesini biraz daha yitirir.

Kimi zaman anne-babalar çocuğun öğretmeninden talep ettikleri günlük yemek raporları ("Bugün ne yedi? Kaç kaşık yedi? Bitirdi mi?) yoluyla kontrolü çok yönlü sürdürürler. Çocuğun bedenine kabul ettiği yiyecekler anne için çocuğunun o günü nasıl geçirdiğinden daha önemlidir. Bu durumda çocuk için yeme artık apayrı anlamlarla yüklüdür ve temel bir tepki gösterme şekli haline gelmiştir.

Çocuklar kimi zaman yemeği reddederek bir şeye sessizce karşı koyabilirler (Örneğin çevrelerinden geldiğini hissettikleri aşırı taleplere), kaygılandıklarında kendilerini yemekle sakinleştirebilirler. Mesela, tatlı yiyeceklerle kendilerini hayal kırıklığı ve bir şeyi yitirmiş olma duygusundan uzaklaştırıp, teselli ederler. Hatta bu tutum, çocuğun tatlı şeyler yediğinde hemen sakinleştiğini bildiklerinden çoğu kez anne-babalar tarafından teşvik edilmektedir. **Yemek bir eğitim aracı değildir ve bu biçimde kullanılmamalıdır.**

"Yeme problemi" diye bir problem yoktur aslında, yani asıl problem yemek değildir. Yemek, özellikle anne - babanın duyarlı ve hassas olduğu özel bir alan olduğundan çocuk için uygun ve etkili bir ifade şeklidir. "Yeme problemi" olarak adlandırılan durum, kimi zaman anne-baba çocuk ilişkisinde bozulan dengeden dolayı, kimi zaman da başka nedenlerle yolunda gitmeyen bazı şeylerin çocuk tarafından yiyerek ya da yemeyerek ifade edilmesidir.



Çocuk Bir Yiyeceğin Sağlıklı Olmasını Neden Umursamaz?

Beslenmede sağlık faktörü çocuklar için belirleyici değildir. Bir anne 5 yaşındaki kızına : "Süt içmelisin ki, babaannenin yaşına geldiğine kemiklerin erimesin.", diyor. Bu sevecen tavsiye iyi niyetli, doğru, ancak tamamen etkisizdir. Bu anne kızından ödülünü yaklaşık 50 yıl sonraya ertelemesini istiyor. Ancak bırakın çocukları, bunu çoğu yetişkin dahi beceremiyor. Doğrudan yaşantılar tutum üzerinde uzak beklentilerden daha etkilidir. Çocuklara gelince, onların gelecek kavramı bizimkinden farklıdır. Onlarda şu anda bir yiyeceğin tadının hoş oluşu veya olmayışı gelecekteki olası sonuçlardan daha belirleyicidir.



Almanya'da Beslenme eğitiminin çocuklar üzerindeki etkisini değerlendirmek üzere yapılan bir araştırmada çocukların hangi yiyeceklerin "sağlıklı", "şişmanlatıcı", "enerji veren" olduğunu öğrendiğini ancak bu bilgilerin çocukların tercihlerini belirlemede etkili olmadığı ortaya konmuştur.

Beslenme eğitimi bilişsel mesajların zihne ulaşmasını sağlar; oysa yeme tutumu bu mesajlardan çok duygusal etkilerle yönetilir.

Beslenme eğitiminin bir davranış değişimine neredeyse hiç etkisi olmadığı belirtilmiştir.

Israr ve yasaklar çocuklarda beklenenin tersine sonuçlar yaratabilmektedir. Kısıtlamanın bazı besin maddelerinin cazibesini arttırdığı bilinmektedir. (Kola içmeleri yasaklanan çocukların bu içeceğe özel bir eğilim göstermeleri gibi). "Sağlıklı" vurgusu, sağlık henüz çocuklar için bir yaşam teması olmadığından onlar tarafından hoş karşılanmamaktadır. "Demir bakımından zengin olduğu" gerekçesiyle çocuklara dayatılan ıspanak,"Yemek zorundasın!" baskıları nedeniyle nesillerdir çocukların nefret ettiği bir sebze haline gelmiştir.



Çocuklar Farklı Beslenirler

Beslenme psikoloğu Volker Pudel çocukların olması gerektiğinden farklı beslendiklerini belirtiyor. Çocuklar yemekte daha çok deneyime bağlı alışkanlıklar geliştirirler. Bu durum "mere exposure effect" (Diel 1991) kavramıyla ifade edilir. Bu, çocukların bir yemeği sevdikleri için değil, yedikleri için seçtiğini gösteriyor. Yani bir şeyi ne kadar yerlerse ondan o kadar hoşlanırlar hale gelmektedirler.

Makarna yiyen bir çocuk - tadı da ona fena gelmediyse - makarnaya ilişkin öncelikli bir tercih geliştirir. (Öncelikli bir sinyal: Makarna güvenilirdir.) Bir süre sonra devreye giren "spesifik-duyusal doyumluk" hali, bir gıda çok sevilse dahi, aynı tadın tekrarlanmasında kısa süreli bir isteksizlik yaratır. Yani çocuk neredeyse her gün ısrarla yediği makarnaya doyar. Bu spesifik-duyusal doyumluk hissi çocuklarda yetişkinlere oranla daha yavaş gelişir. Bu nedenle çocuklar sevindikleri bir yiyeceği günlerce bıkmadan yiyebilirler. Oysa yetişkinler favori yemeklerinin gözdeliğini koruyabilmesi için onları her gün aynı biçimde tüketmemeleri gerektiğini bilirler. Çocuklardaki bu doyumluk seviyesinin gelişmesi için onlara zaman tanınmalıdır.

Yeme davranışı duygusal içeriklidir. Beraber alışveriş yapmak, pişirmek, birlikte yemek, "damak tadı dedektifliği" gibi duygusal denemeler yeme davranışı üzerinde etkilidir. Çocuklar hoşlarına gidene yerler ve bu hoşlarına giden yiyecekleri ise zamanla keşfeder ve öğrenirler. Yetişkinin rolü ise onlara bu keşif serüveni sırasında zorlayıcı olmadan, samimi bir biçimde eşlik etmek olmalıdır.

Çocuğumun Bir Yeme Bozukluğuna Eğilim Gösterdiğini Nasıl Anlayabilirim?

Çoğu çocuk bir zaman, yemekte anne babanın "yeme problemi" olarak tanımladıkları bir evreden geçebilirler. Mızızlanırlar, yemek istemezler, sebze gibi belli yiyecekleri reddederler. Bunlar yemek bozuklukları değil, son derece doğal gelişim evreleridir. Bu mızıldanmalar, anne-babalar yemek sırasında soğukkanlılıklarını koruyup, onlara belli anlamlar yüklememeyi başarabildikleri oranda çabuk unutulur.

Yemek düşkünlüğü ya da reddi süregelen bir hal almaya başladığında bu bir tehlike durumu olarak değerlendirilmelidir ve ilerlemeden profesyonel bir destek almayı gerektirir.

Kaynaklar

Juul, Jesper, "Was gibt's Heute?", Beltz, 2000.

Volker Pudel, *So Macht Essen Spass*, Beltz 2002

Volker Pudel, *Mythen in der Kinderernährung*, Georg-August-Universität, Göttingen.

Dr. Gabriele Haug-Schnabel, "Normen, Rituale und Gewohnheiten „bei Tisch", SWR2 Aula - Manuskriptdienst, Nisan 2003.

www.erziehungsberatung-fulda.de/downloads/Esstoeungen.doc

www.anad-pathways.de/de/10/ess-stoerungen-bei-kindern.html