



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyüboğlu

### Anne-Baba Tutumlarının Yemek Yeme Alışkanlığının Kazandırılmasındaki Önemi

Değerli Anne-Babalar,

Beslenme, tüm canlılar için en temel ihtiyaçtır. Buna karşın beslenme ortamı sağlıklı olmadığında çocuk ve aile olumsuz bir şekilde etkilenir. Böylece bu temel ihtiyaç bir soruna dönüşebilir. Özellikle okul öncesi dönemde ailelerle yaptığımız görüşmelerde pek çok ailenin çocuğunun hiçbir şey yemediğine yönelik şikayetlerine şahit oluruz. Aileler bu durumun sadece kendi çocuklarına özgü olduklarını düşünürler oysa iştahsızlık olarak adlandırdıkları 'yemek yememe', belki de tüm davranış sorunları arasında en sık rastlanılanıdır. Bu ayki bültenimizin yemek yeme problemlerinin üstesinden gelmenizde yardımcı olması dileklerimizle...

#### **Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi**

Yemek yeme çocuğun kendini yönetebilmesi yolunda attığı en önemli adımlardan biridir. Yemeğini tek başına yemesi, kıyafetlerini giymesi vb. temel beceriler çocukların özerk olabilmeleri için gereklidir. Ancak anne-baba ya da çocuğun bakımını üstlenen kişiler çocuğun bu özerkleşme yolundaki adımlarını kimi zaman farkında olmadan engeller. Kıyafetlerini kirletmemesi için uzun yıllar boyunca anne-babası tarafından beslenen, zamanı aktif kullanabilmek adına yemek yemesi için hiç fırsat tanınmayan çocuklar vardır. Başlangıçta masum gibi görünen bu tutumlar, önlem alınmadığında çocuğun yaşamı boyunca ciddi sorunlar yaratabilir.

#### **Çocukların yemek yeme alışkanlığı kazanmasını zorlaştıran nedenler**

İştahsızlık, kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Bazı çocuklar tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi iştahsız olabilir fakat bu durum onların ortalama ağırlığının altında olacakları anlamına gelmez. Çocuğun iştahının az olması sonucu, anne-baba onu yemeye zorlar, o da reddeder. Bunun üzerine, anne-baba daha da ileri giderek yalvarma, kandırma, tehdit etme ya da cezalandırma yoluna başvurarak yemek yedirmeye çalışır. Tüm bu davranışlar, çocuğu yemeğe karşı olumsuz bir şekilde şartlandırır. Çünkü çocuk istemediği bir duruma maruz kalmıştır. Benzer şekilde çocuğun tabağına gereğinden fazla yemek konulması ve tabağındakileri bitirmesi için zorlanması yemeğe karşı olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabilir. Bu olumsuzluğun temelinde "istenmeyen bir şeyin zorla yaptırılması" yatmaktadır.

Çocuk, dikkatleri kendi üzerine çekmek, yemek yemeyerek tüm ailenin konuşulan, çözüm bulmaya çalıştığı biri olarak anılmak için yemek yemeyi tercih edebilir. İkna edilme çabalarıyla geçen her yemek saati çocuğu mutlu edebilir. Tüm bunların yanı sıra çocuk, aile tarafından önemsenen bu durumu, onlara kızdığı anlarda koz olarak kullanıp tepkisini yemeği reddederek yansıtabilir. İstediklerini, yemek yemeyerek yaptırabileceğini düşünebilir.

Bazı annelerin çocuğun kilosu ve yeterli beslenmemesi ile ilgili endişeleri, yemek saatini anne ve çocuk için kâbusa dönüştürebilir. Çocuğun az da olsa kilo kaybetmesi annelerin kendi annelik becerilerini sorgulamalarına yol açabilir. Annelik ile beslenme fonksiyonu arasında toplumsal bakış açısının da desteklediği gizli bir anlam ilişkisi vardır. Unutmamak gerekir ki "iyi anne olmak, çocuğunu iyi besleyen anne olmak değildir".

Annenin yemek konusundaki aşırı duyarlılığı, bir yandan yemek yemeyi sorun haline getirir, öte yandan da anne-çocuk, anne-baba hatta aile-çocuk iletişimini zedeler. Oysa "sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise sağlıklı yetişkinlik" demektir.

### **Yemek Yeme Sorunlarının Üstesinden Gelmek için Öneriler:**

- Yemek ortamının sakin, keyifli, stressiz olmasına özen gösterin. Aile üyelerinin aynı sofrayı paylaşmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun yemek seçmemesi için, sizin yemek seçmeyerek model olmanız gerektiğini unutmayın.
- Kendi kendine yemek alışkanlığını oluşturmak için, çocuğunuzun tabağına az miktarda yemek koyun. Böylelikle çocuğunuzun tabağındaki yemek miktarı onun gözünü korkutmayacak ve çocuğunuz yemeğini bitirmiş olmanın tadına varacaktır.
- Onu büyüklerin yediği her yemeği yemesi konusunda zorlamayın. Çünkü çocukların damak zevki büyüklerinkinden farklıdır. Ancak her çeşit yemekten tatması gerektiğini çocuğunuza anlatın.
- Okul öncesi çocukların zevklerinin sürekli değişebileceğini, çocuğun bir gün favorisi olan bir yiyeceği başka gün geri çevirebileceği gerçeğini doğal karşılayın.
- Çocuğunuzun her zaman iştahlı olamayacağını da kabul edin. İştahsız olduğu dönemlerde ona baskı uygulamayın. Yoksa yemeğe karşı daha da iştahsız ve isteksiz hale gelecektir.
- Çocuğunuz yemeğini yediğinde, daha önce yemediği herhangi bir şeyi yediğinde ya da tabağındakini bitirdiğinde onu yüreklendirin. Bu tutumunuz ona, yemeğini yediğinde daha çok ilgi göreceğini hissettirecektir.
- Zaman zaman yemek listesini onun hazırlamasına izin verin ya da sizin hazırladığınız birkaç seçenekli listeden karar vermesine olanak tanıyın. Yemek çeşitlerinden hangisini istediğini çocuğunuza sorarak fikrini almanız, çocuğun alınan kararda sorumluluk duymasını ve bu konuda hassas davranarak yemek yemesini sağlayacaktır.
- Çocuğun yanında kesinlikle "Sebze sevmez, et yemez" gibi sözler sarf etmeyin. Bu durumda çocuğun yememe davranışını pekiştirmiş olursunuz.
- Çocuğunuza, "Yemeğini yemezsen hasta olursun" gibi abartılı sözler söylemeyin. Bu durum çocuğunuzu kaygılandırabilir.
- "Bak arkadaşların ne güzel yemek yiyor, sen neden yemiyorsun?" gibi cümleler kullanmayın. Bu tür sözler çocuğunuzun diğer çocuklarla kıyaslandığını hissetmesine neden olacaktır. Her çocuğun yiyebileceği porsiyon miktarlarının farklı olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun belirli saatlerde yemek yemeye alıştırdığınız. Bu tutumunuz çocukta düzenli öğünlerin oluşmasını sağlayacaktır.
- Yemek yerken televizyonun açık olmaması önemlidir. Televizyon karşısında yemek yerken doyma duygusunun daha geç geliştiğini unutmayınız.
- Öğün aralarında verilen abur cuburu kısıtlayın. Abur cubur çocuğunuzun iştahını kapatacaktır.
- Öncelikle çocuğunuzun her şeyi sevmek zorunda olmadığını kabul edin. Çok üstüne gitmeden az miktarda, farklı zamanlarda, sunumu değiştirerek denemesine yardımcı olun.
- Çocuğunuzun yemeğe geçişlerden 10 dakika önce uyarın. Sofraya gelmek istemeyen çocukla güç mücadelesine girmekten kaçınınız. Televizyondaki programın bitmesine ya da çocuğunuzun oyununu sonlandırmasına izin verin.

Bu önerileri uygulamaya karar verdiğinizde her konuda olduğu gibi burada da kararlı davranmak çok önemlidir. Bir süre kararlı davrandıktan sonra pes etmek işinizi zorlaştıracak, yemek alışkanlığının yerleşmesini geciktirecektir. Kararlı davranmak, sakin olmak ve çocuğun yemek sorununu umursamıyor görünmek ise yemek saatlerini kâbus olmaktan kurtaracaktır. Unutmamak gerekir ki, okul öncesi dönemde sorun olarak ortaya çıkan beslenme problemleri, ileriki yıllarda daha ciddi sorunlara dönüşebilir. Anne-babasıyla ya da bakım veren başka kişiyle erken dönem ilişkilerinde yemekte güç mücadelesine girmiş olan bir çocuk, büyüdüğünde ya da ergenliğinde beslenme bozuklukları geliştirebilir.

**Kaynaklar:**

Köksal, Gülden (2010). İştahsızlık ve Beslenme Sorunları.  
Öz, İlkin (1999). Çocukta Uyum ve Davranış Bozuklukları, Kök Yayıncılık: Ankara.  
Yavuzer, Haluk (2012). Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi: İstanbul.