

Emoční přejídání u dětí: Když se problémy řeší jídlem



Jídlo. Pro přežití člověka je životně důležité. Avšak i životně důležitá věc se v konečném důsledku může stát problémem. Kdy? V momentě, když se kolem jídla točí celý váš svět, když jej používáte jako odměnu, trest, nebo prostředek, který vám pomůže se emočně vyrovnat s náročnou situací, s problémy. Najednou začnete být na jídle závislí. A jakkoli by se mohlo zdát, že závislost na jídle je problémem spíš dospělých, čím dál více se týká i dětí.

Obezita u dětí je zejména v dnešní době velice skloňovaným tématem. Do jisté míry za to může sedavý způsob života, děti jsou méně venku a volný čas tráví raději u počítače, tabletu, nebo mobilu. A když už je rodiče vyženu mezi kamarády, tak i s nimi si porovnávají spíše nové funkce na svých mobilech, fotí si různá selfie a na pohyb jako taková nemají moc času. Mnohdy se tak jediným zdrojem větší fyzické aktivity stávají hodiny tělocviku ve škole, nebo různé mimoškolní kroužky.

Dalším z rizikových faktorů je pro děti rodinný „vzor“. Děti totiž přejímají vzorce chování svých rodičů, proto pokud oni zásady zdravého stravování nedodržují, na denním jídelníčku jim chybí ovoce, zelenina a naopak přebývá fastfood, tak i jejich děti se budou stravovat stejným způsobem.

A v neposlední řadě může být za dětskou obezitou psychické rozpoložení. Opět je to z velké části dáno také výchovou. Už od útlého věku v nás rodiče, prarodiče a respektive všichni dospělí vzbuzují dojem, že jídlo je jakousi formou odměny, náplast na prožitou bolest apod. Snad každý rodič svému dítěti koupil zmrzlinu za odměnu po bolestivém očkování... A tak v momentě, kdy je dítě ve stresu nebo emočně vypjaté, sáhne po něčem dobrém. A na emoční závislost na jídle je zaděláno.

Když za hladem stojí emoce

Děti mohou mít hlad různě v průběhu dne. Emoční hlad však přichází náhle a ve většině případů mu předchází nějaká vypjatá situace či událost. Kromě toho se intenzita hladu nekontrolovatelně zvyšuje. Faktem však zůstává, že dítě se může sebevíc najíst, ale emoční hlad neukojí. Takže ve své podstatě po záchvatu přejídání nepříjde vytoužené uklidnění, ale pouze vina, lítost a frustrace. Emoční přejídání se pro dítě stane začarovaným kruhem.

Jak dítěti můžete pomoci?

Snažte se nekřičet a nevyčítat množství sněženého jídla. Vězte, že vaše dítě již výčitkami trpí dostatečně a v tuto chvíli potřebuje pouze vaši plnou podporu. Vysvětlete dítěti, že jídlo není vhodným uklidňujícím prostředkem a zkuste společně přijít na vhodnou alternativu. Ať už různé společné aktivity, procházku na čerstvém vzduchu, meditaci apod.

Základem je také komunikace mezi rodiči a dítětem. To ve vás musí mít plnou důvěru, budujte ji. Promluvte si s dítětem o jeho pocitech, starostech, strachu. Co pro něj můžete udělat, aby se cítilo lépe? Zkuste si také jako rodič všimnout toho, kdy se u dítěte emoční hlad spouští, jaká emoce mu předchází.

A v neposlední řadě je na místě zbavit se v domácnosti těch potravin, které nevyhovují zdravému stylu stravování. Takže naplňte lednici kvalitními potravinami, zeleninou a ovocem. Snažte se jíst společně u prostřeného stolu, ve stejnou hodinu a vyhněte se tomu, aby se dítě při jídle čímkoliv rozptylovalo.

S dětskou obezitou a jejím řešením vám pomůže jak praktický lékař, co se fyzického zdraví týče, tak zkušený dětský psycholog, co se týče emocionální stránky. Myslete na to, že následky obezity mohou být dalekosáhlé.

Psychologická poradna Mojra.cz nabízí online konzultace pro rodiče, děti i celé rodiny. Za psychologem není potřeba nikam dojíždět, protože konzultace probíhají online. Vybrat si můžete konzultaci telefonickou, emailovou nebo video-hovorovou.

Termíny každý den. Konzultaci s psychologem si můžete naplánovat tak, aby vyhovovala vašemu rodinnému režimu. Volné termíny jsou vám k dispozici každý den, od ranních až po večerní termíny. Konzultovat můžete vy sami nebo spolu s partnerem, možné jsou také konzultace pro celou rodinu.

Naši odborníci nejen na dětskou duši

V Mojra.cz nyní najdete tým více než [25 psychologů](#), kteří se zaměřují na různou problematiku. K dispozici jsou vám samozřejmě také [dětské psychologové](#) a odborníci, kteří se zaměřují na výchovné problémy.



Psychologická poradna online