

Kako obvarovati otroka

S pravočasno in ustrezno strokovno pomočjo bomo otroka obvarovali trpljenja, ki ga je primoran sproščati s samouničevalnim vedenjem.

Motnje hranjenja so izjemno nevarna in naraščajoča čustvena problematika mladostniške dobe (WHO 2004). Zametki motenj hranjenja navadno začnejo nastajati v zgodnjem otroštvu in se razvijajo tekom otrokovega odraščanja. Otroci začnejo spreminjati svoj način hranjenja, ker so v čustveni stiski in s tem iščejo pozornost starša ter ga kličejo na pomoč. Zato imajo starši in drugi otroku bližnji odrasli ogromno vlogo pri prepoznavanju problematike in preprečevanju nadaljnega razvoja. V članku navajamo nekatere situacije, ki opozarjajo, kako se lahko pričenejo otrokove težave razvijati in kako mu lahko tekom odraščanja pomagamo.



Piše:
Aleksandra Rožman, univ. dipl. socialna delavka ter doktorandka zakonske in družinske terapije iz Svetovalnice za motnje hranjenja INTROSPEKTA

Starši pogostokrat zmotno menijo, da mlajši otroci zaradi svoje mladosti ne morejo razvijati zametkov motenj hranjenja. A ravno bazična občutka lakote in sitosti, katerih zaznava v problematiki motenj hranjenja je močno motena, se ozaveščata v primarnem procesu hranjenja. Ob razvijanju zametkov motenj hranjenja je potrebno vzeti v zakup tudi vse druge aktivnosti, ki jih starš in otrok skupaj počneta. Kajti otrokove zmožnosti čustvovanja, zaradi

okrnjenosti katerih otrok zapade v čustveno stisko, se razvijajo ravno v odnosu s staršem (Stern 1985). Zato lahko gredo zadeve velikokrat narobe že od samega začetka vzpostavljanja stika z otrokom, bodisi na področju hranjenja ali katerem koli drugem področju negovanja otroka. Izrazito se takšne težave lahko začnejo izražati kadar koli tekom otrokovega odraščanja.

DOJENJE DOJENČKA

Dojenček zna že od samega začetka svojega življenja s svojo voljo uravnavati proces hranjenja; ko želi več hrane, mu bo to najverjetneje koristilo, ko jo zavrača, si verjetno ne bo škodil (Bowlby, 1982). Ravno v procesu primarnega hranjenja dojenček prihaja tudi v stik z bazičnimi čutenji v telesu, ki bodo podlaga njegovemu načinu čustvovanja. Zato je za starša zelo pomembno, da lahko v primarnem procesu hranjenja otroka zaupa svojim občutkom, kar mu omogoča, da z otrokom vzpostavlja pristen stik (Winnicott, 2005). Ko odrasli ne čuti otrokovih čustvenih potreb zadovoljivo, ga lahko s hrano nevede omamlja, tako da mu jo odreka, ko je lačen, ali jo z njo sili, ko ima že dovolj. Lahko ga hrani na urnik, namesto tako, kot bi otrok rad jedel. Ker se je otrok primoran prilagoditi neustreznim negi, lahko zmotno deluje, da sodeluje, ko se pravzaprav podreja starševski volji.

Velikokrat starši svojega neustreznega delovanja ne prepoznavajo. To je pogojeno z njihovim čustvenim doživljanjem, ki ga ne zmorejo na raznolike načine zaznavati in obvladovati (Burgo, 2012). Izjeme so primeri, ko nastajajo očitne težave v stiku ter se starš in otrok tudi odkrito ne ujameta.

MALČEK ODKLANJA HRANO

Težave se lahko začnejo izražati ob prehajanju na novo hrano. Kadar mu hrana ne ustreza, jo lahko otrok začne pljuvati ali jo celo bruhati. Lahko zavrača določene vrste hrane v celoti. Ob hranjenju začne vreščati in stokati. Hrana lahko odklanja tudi brez kakršnih koli razlogov ali pa so njegovi razlogi nerazumni, na primer, da se bo zadavil ali zadušil.

Neustrezne reakcije staršev so pogosto takšne, da začnejo otroka fizično siliti s hrano, čeprav jo otrok zavrača. Lahko uberejo bolj zvit taktiko preusmerjanja pozornosti in otroku prižgejo risanko, ob kateri bo pojedel hrano, ki jo sicer zavrača. Ali pa otroka začnejo podkupovati s hrano. Na primer: ko je razburjen, ga nagradijo s čokoladico, da se pomiri. Lahko

začnejo kuhati pretežno tisto hrano, za katero vedo, da jo bo otrok pojedel, ter tako začasno obvladovati situacijo. Ob tem se lahko neresenje otrokovih težav vzdržuje tudi z zmotnim prepričanjem »takšna obdobja imajo vsi otroci« in tolažbo »otrokove težave so prehodna faza, tekom odraščanja bodo izzvenele«. Nevarno je tudi, če starši otroka ob tem vidijo kot razvijalnega ali izbirčnega, ko pa on le skuša sproščati svojo čustveno stisko, ki pa je brez starševske pomoči nikakor ne zmore razrešiti.

MLAJŠI OTROK SE ZAČNE PRENAJEDATI

Otrok lahko začne zahtevati dodatno hrano po kosilu. Se prekomerno hrani na skrivaj, ko dobi priložnost, na primer na piknikih ali ko imajo doma obiske. Lahko skriva sladkarije. Ali pričinja jesti, ko mu je dolgčas.

Starši pogosto neustrezno reagirajo tako, da otroku začnejo groziti s hrano »če ne bo prenehal jesti, ne bo dobil naslednjega obroka«. Ali pa začnejo sicer ustrezno otroku razumsko prigovarjati »da je že dovolj pojedel in da mu bo nadaljnje hranjenje škodilo«, a mu ne dajo možnosti, da bi spregovoril o svojem počutju. Lahko začnejo neprimerno komentirati njegov videz »da ne sme več jesti, ker bo postal bolj okrogel«. Komentiranje videza odraščajočega otroka je izjemno delikatna zadeva, saj posega v njegovo spolno identiteto. Zato so lahko sicer dobronamerne opazke škodljive in le še stopnjujejo otrokovo stisko. Neustrezna starševska vedenja lahko vzdržuje tudi obramba »otrok pač rad je«. Pogostokrat pa se starši tudi tolažijo, da »saj še ni tako hudo«. Ali pa predvidevajo, kaj otrok misli in čuti, ne da bi to pri njem preverili, na primer je pač preveč občutljiv in poseben.

STAREJŠI OTROK KOMPLICIRA OB HRANJENJU

Otrok lahko začne odklanjati določene vrste hrane, ki jih je pred tem imel rad. Denimo ne bi jedel mesa ali pa bi jedel samo tisto hrano, ki mu ustreza. Lahko začne podaljševati proces hranjenja ali razvija razne rituale ob hranjenju, ki mu vzamejo precej časa. Hrana reže na drobne koščke, hoče jesti sam, zanima se za sestavine hrane in kalorične vrednosti. Včasih izpušča obroke in pravi da nima časa jesti. Lahko postane okupiran z videzom in mu ni všeč njegova postava. Ob tem se njegova samopodoba začne krhati, kar se lahko izraža tudi tako, da ima težave z izražanjem pristnih potreb in želja. Lahko

ko postane zelo ranljiv na kritiko. Ali pa mu gre vse dobro, je celo nadpovprečen, a starš čuti, da otrokov uspeh nekaj prikriva.

Prezrtje otrokovih težav lahko ohranja tudi obramba »tako se obnaša, ker ima tak značaj, velikokrat komplicira brez razlogov«. Navadno je starševska obramba tudi čakanje, da otrok uvidi svoj problem.

NAJSTNIKOV ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Pogostokrat najstniki začnejo telovaditi ali kakor koli drugače skrbeti za svojo fizično kondicijo. Radi bi jedli po svojih kriterijih bolj zdravo hrano. Postajajo nestrpni, če jedilniki niso po načrtu. Lahko začnejo eksperimentirati s kuhanjem in hrana jih na splošno prične fascinirati. Pričnejo kuhati za druge. Fantje bi radi hodili v fitnes in pridobili mišičasto postavo. Nekateri začnejo hujšati in počasi izgubljajo težo. Občasno lahko začnejo na skrivaj bruhati hrano, ob tem pa lahko postajajo vse bolj samokritični.

Neustrezne starševske reakcije velikokrat prepoznavamo, ko starši ignorirajo začetne znake, ki jih sicer vznemirjajo, saj pogostokrat mladostniki ob svojem vedenju delujejo zadovoljni. To je razumljivo, ker njihovo spremenjeno vedenje služi omamljanju, s katerim pričnejo reševati svojo čustveno stisko. Tudi posplošena prepričanja, kot so »hujšanje je del najstništva«, »skrb za zdravo prehrano in fizično kondicijo je v redu«, lahko zavirajo starševsko reagiranje. Kajti ko otroci razvijajo zametke motenj hranjenja, je skrb za zdrav življenjski slog le družbeno sprejemljiva, pogostokrat tudi zaželena krinka, ki omogoča začasno sproščanje čustvene stiske.

SAMOSTOJNA POMOČ OTROKU

Najbolj priporočljivo je, da se starši z otrokom pogovorijo takoj, ko jih zaskrbi. Tako naj poskušajo izvedeti, zakaj je otrok začel spreminjati svoj način hranjenja. Otroku s tem dobi priložnost, da lahko argumentira svoje spremenjeno vedenje. Nato ga je smiselno povprašati, kako se zaradi tega počuti. Če se otrok počuti dovolj sproščeno ob staršu in če je njegov odnos zadovoljivo odprt, bo lahko spregovoril o svojih občutjih. Otroku naj bi že od začetka govornega razvoja znal izražati svoja čustva, če ga k temu spodbujamo (Sunderland, 2015).

Pri tem je izjemno pomembno, da je starš zanj čustveno dosegljiv. To pomeni, da lahko sam z njim deli občutke, ki jih otrokova nesrečna situacija prebuja in jasno izraža svoja stališča o otrokovem nesprejemljivem vedenju. Ko se zametki

IZRAZI OTROKOVE STISKE

Zametki motenj hranjenja se vsekar začnejo kaliti na področju hranjenja. Včasih zelo očitno, na primer, ko odrasli otroku omogočajo, da se že od zgodnjega obdobja s hrano omamlja s prenajedanjem in posledično pridobiva odvečne kilograme. Lahko pa se gradijo precej neprepoznavno. Zato je področje hranjenja le eno od področij, na katere je smiselno biti pozoren. Če preusmerjamo pozornost na otrokove načine čustvovanja, smo lahko precej bolj učinkoviti pri prepoznavanju njegove stiske.

Otroci, ki so ujeti v čustveno stisko, so navadno preveč čustveno otopeli ali preveč čustveno vznemirjeni. Zato se lahko odrasli lahko vprašamo:

- Kako otrok reagira pod stresom?
- Kakšne odnose ima s sovrstniki?
- Ali zna pristno jokati?
- Se zna pošteno jeziti in se postaviti zase, ko je to potrebno?
- Lahko zaupa svojemu strahu in se na njegovi podlagi varuje pred nevarnimi situacijami in ljudmi?

Staršu so lahko v pomoč tudi lastne zmogljivosti čustvovanja, saj se bo ravno na takšni podlagi čustveno prebujal njegov otrok.

Pomembno je tudi vedeti, da otrokova psihopatologija spreminja izraze. To pomeni, da lahko tekom odraščanja do neke mere uredi področje hranjenja, a se njegova čustvena stiska začne bolj opazno izražati na drugačne načine. Zato je lahko velikokrat na prvi pogled videti, da so se težave uredile, ko so le spremenile zunanjo pojavnost.

motenj hranjenja lahko razrešijo v pogovoru z otrokom, bo starš tudi čutil, da sta si z otrokom bližje, in bo pomirjen. Velikokrat pa se težave tudi ne zmorejo razrešiti, ker je otrokova problematika navadno vpeta v celotno družinsko delovanje ter močno povezana s samim staršem, načinom, kako dojema sebe in svojega otroka, pa tudi pomembne odnose, ki jih ima z drugimi osebami.

ZAGATE SPORAZUMEVANJA

Težave velikokrat prepoznavamo takrat, ko starši niso zadovoljivo dosegljivi za otroka zaradi

svojih čustvenih konfliktov (Rožman 2015a). To pogosto priča, da ob otroku podoživljajo osebne težave, ki nimajo veze s samim otrokom, temveč jih je odnos do njega le prebudil. Otrokove stiske pogosto ne zmorejo razumeti in z otrokom sočustvovati, ker so ujeti v svoja čutenja, ki pačijo pogled na realno situacijo v sedanjosti. Ker velikokrat iz tega reagirajo, otroka nehote in nevede ranijo ter ga posledično uporabljajo za lajšanje lastnih tegob. V takšnih primerih je otrok na raznolike načine primoran prevzemati čustveno napetost staršev. Na primer v situacijah, ko se starši počutijo negotove, nemočne ali ranjene, a poskušajo sebe sicer z dobrim namenom narediti močne pred otrokom. To lahko prepoznavamo tudi v tem, ko starši otroka doživljajo kot tistega, ki manipulira, ima premoč ali jim kakor koli dela krivico. Otroku se ob staršu obnaša na njemu pogosto nerazumljive načine, ker je ujet v čustveno stisko. Šele predstave odraslih ga ožigosajo kot tistega, ki ne želi spremeniti svojega vedenja oziroma sodelovati.

KO OTROKU NE ZMOREMO POMAGATI

Če starš ne bo kos težavam, a si tega ne bo priznal, obstaja verjetnost, da bo otrok začel navidezno sodelovati, da bi pomiril starša, a škodil sebi. Na primer, ko starš poskuša mirno rešiti zadeve, a hkrati preusmerja pozornost s svojega neprijetnega ravnodušnega ali impulzivnega doživljanja, ki ga prebuja otrokovo vedenje. Kaj pa otroku preostane, ko njegova stiska ni slišana, on pa potrebuje pozornost odraslega? Zato bo otrok lahko tudi delno uredil hranjenje, a bo razvil čustvene težave na kakšnem drugem področju doživljanja. Starejši otroci lahko v celoti pričnejo prikrivati težave pred staršem, če čutijo, da jim starši niso kos. Zato je starševska iskrenost, da ne zmore in ne zna, izjemno pomembna. Starši navadno slutijo, da niso sposobni rešiti zadeve, temu je treba le še zaupati. V slednjih primerih je zelo smiselno poiskati strokovno pomoč.

Zaradi nevarnega potenciala, ki ga ima problematika motenj hranjenja, se ne splača tolažiti da bo bolje, temveč je smiselno čim prej ukrepati. Če otroci razvijajo problematiko motenj hranjenja, to priča, da jih v to vodijo resne boleče zadeve, drugače svojih teles ne bi mučili z bruhanjem, s stradanjem, s prenajedanjem ali na kakšne druge samouničevalne načine. Skrajni čas za ukrepanje je, ko otrok bruha, se reže, mu znatno upada teža, ima izrazito prekomerno težo, ko se izolira od družbe ali ko starš opravlja

obveznosti namesto njega in mu tako daje po- tuhu. Nevarno je tudi, kadar starši poskušajo re- ševati situacije tako, da hujšajo skupaj z otrokom, prirejajo svoj jedilnik njegovim novonastalim prepričanjem ali z njim hodijo na razne rekrea- tivne aktivnosti, saj s tem podpirajo otrokovo škodljivo vedenje, ki primarno služi omamljanju.

OTROKA ZDRAVIMO V ODNOSU S STARŠEM

Otroka lahko vključimo v samostojne pro- grame, kot so likovno-umetniška pomoč, raznoliki treningi za spodbujanje čustvene inteligence, psihološke vadbe za povečanje asertivnosti in čuječnosti, ali mu omogočimo psihoterapevtsko obravnavo za otroke. A z vrnitvijo v družinski sistem se otrokovi simp- tomi navadno obnavljajo. Zato si otrok, dokler vsakodnevno živi s staršem, ne more samostoj- no zadovoljivo pomagati, ne glede na njegovo morebitno motivacijo, saj je vpet v družino in v odnos s staršem. Vse to pa vpliva na nastanek in vzdrževanje njegove čustvene stiske. Resda pa je otrokove simptome lažje urediti in tako zača- sno umiriti situacijo v družini. A to je mogoče le na podlagi ohranjanja otroka v nemočnem stan- ju. Zato je pri mladoletnih otrocih v procesu okrevanja nujno potrebno sodelovanje staršev.

Najbolj priporočljiv proces je tisti, v katerem ima ključno vlogo starš in ki omogoča trajno raz- rešitev otrokovih težav (Rožman, 2014b). V takšni strokovni obravnavi je staršu omogočeno, da spoznava lastno čustveno doživljanje, ki ga pre- buja otrokovo vedenje in ki velikokrat povzroča zagate v njunem sporazumevanju. Takšen pro- ces lahko poteka tudi samostojno, brez prisotno- sti otroka, saj se otroku pomaga preko odnosa s staršem. Prvotno je namenjen otrokovemu ču- stvenemu prebujanju. To mu omogoča, da lahko skladno s svojimi in starševskimi zmožnostmi začne čutiti in izražati svoja čustva, zaradi česar

svoje stiske ne rabi več sproščati na področju hranjenja. Takšno otrokovo okrevanje je celovito, kar omogoči tudi pristnejšo povezanost starša in otroka ter vzajemno poživi celotno družinsko delovanje (Rožman, 2015b).

BREZSKRBN OTOŠTVO

Ko otrok razvija zametke motenj hranjenja, se težave ne morejo odpraviti same od sebe, tem- več se navadno tekom odraščanja le stopnjujejo. Ravno zaradi tega lahko v obdobju najstništva drastično izbruhnejo v obliki anoreksije, bulimi- je, kompulzivnega prenažanja, ortoreksije ali bigoreksije. Zato vključitev v proces zdravljenja v začetni fazi razvoja otrokovih težav bistveno skrajša časovno trajanje obravnave in prepreči nadaljnje škodljive posledice (Rožman, 2014a). Starši najstnikov, ki pridejo v obravnavo, se pogostokrat spominjajo svojih slutenj, ki jih zaradi raznolikih razlogov niso zadovoljivo upoštevali tekom otrokovega odraščanja. Zato je smiselno poiskati strokovno pomoč, tudi če je otrok le še dojenček. Pri zelo mladih otrocih še lahko govorimo o preventivi, saj otrok še nima izoblikovanih bazičnih vzorcev čustvovanja, a dlje ko čakamo, daljši kurativni proces zdravljenja je navadno po- zneje potreben.

S pravočasno in ustrezno strokovno pomočjo bomo otroka obvarovali trpljenja, ki ga je primo- ran sproščati s samouničevalnim vedenjem. Vse- kakor se bo otrok še naprej soočal s težavami in

mu bo hudo, a ga bo takšna neizogibna bolečina lahko krepila, saj bo znal tegobe sproti razreše- vati – v odnosu s staršem, z odraščanjem pa vse bolj samostojno. A tudi v primerih, ko so zadeve že šle narobe in ima otrok razvito motnjo hranje- nja, se mu navadno lahko zadovoljivo pomaga, preden zapusti dom in odide v svet. Le zaupati je potrebno lastni zaskrbljenosti in reagirati.

VIRI:

Bowlby, John. 1982. *Attachment and loss. Vol. 1. Atta- chment. New York: Basic books.*

Burgo, Joseph. 2012. *Why do I do that? Psychological defence mechanisms and the hidden ways they shape our lives. Chapel Hill, North Carolina: New rise press.*

Rožman, Aleksandra. 2015a. *Otrok v duševni stiski, Zdravje, let. 37 (št. 422): str. 58-61.*

Rožman, Aleksandra. 2015b. *Starševska moč prepozna- vanja in preprečevanja razvoja motnje hranjenja pri otroku. Mama: revija za nosečnice in starše, let. 19 (št. 199): str. 12-16.*

Rožman, Aleksandra. 2014a. *Proces zdravljenja in ozdravljenja osebe z motnjo hranjenja. Didakta, let. 24 (št. 175): str. 38-41.*

Rožman, Aleksandra. 2014b. *Starševsko prepoznavanje otrokove ranjenosti ter preprečevanje razvoja in zdravljenje motnje hranjenja. Didakta, let. 24 (št. 173): str. 42-49.*

Stern, Daniel N. 1985. *The interpersonal world of an infant - a view from psychoanalysis and developmental psychology. New York: Basic books.*

Sunderland, Margot. 2015. *Conversations that matter: Talking with children and teenagers in ways that help. Lon- don: Worth Publishing.*

WHO – World health organization. 2004. *Prevention of mental disorders: Effective interventions and policy options. http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf (pridobljeno 29. 10. 2016)*

Winnicott, Donald. W. 2005. *Playing and reality. London: Routledge.*

Svetovalnica za motnje hranjenja INTROSPEKTA

Kladezna ulica, Ljubljana | Naročanje: 040/202-695 | info@introspekta.si

· POSVETOVANJA ZA STARŠE ·

Programi posvetovanj za starše so procesi strokovne pomoči, v katere se vključijo starši z namenom razrešiti otrokove težave. Procesi zajemajo na emocije osredotočeno delo in omogočajo dokončno odpravo otrokovih težav. S tem preprečimo, da bi se otrokove težave na področju hranjenja ponovile ali prestavile na kakšno drugo področje doživljanja. Programi so namenjeni staršem otrok vseh starostnih stopenj.

· PREDAVANJA ZA OSNOVNE ŠOLE IN DRUGE VZGOJNE INSTITUCIJE ·

Pripravljamo in izvajamo strokovno-poljudna preventivna predavanja, namenjena zgodnjemu prepoznavanju in preprečevanju zametkov motenj hranjenja. Predavanja omogočajo uvide v kompleksnost problematike, podajo praktične napotke, kako dostopati do otroka, in opozarjajo na smiselnost strokovne pomoči. Dodatne informacije o našem delu in problematiki motenj hranjenja so dostopne na spletni strani:

www.introspekta.si

