



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 3. 7. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Stolování v rodinném kruhu. Kde jsou základy sebevědomí?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stolovani-v-rodinnem-kruhu.-Kde-jsou-zaklady-sebevedomi__s10012x11020.html

Přejídání, nezdravý životní styl, držení diet či emoční závislost na jídle mají často kořeny již v dětství. Stravovací návyky, vztah k jídlu a svému tělu si dítě utváří již od raného věku pod vlivem rodiny. U společného stolu přebírá vzory a postoje, které se učí nejen výchovou, ale především nápodobou.



Sebevědomí se získává u stolu

- **Společné stolování se z dnešních rodin stále častěji vytrácí a**

přítom je tak důležité pro budování vztahu s dětmi, vzájemnou komunikaci a udržování rodinných tradic.

Společné stolování celé rodiny je **vhodným způsobem, jak u dětí posílit zdravé postoje k jídlu**. Čím mladší **dítě** je, tím více **potřebuje pravidelný řád a společné rituály**. I pro starší děti je však důležité, aby se co nejčastěji stravovaly s rodinou. **Společné večeře a stolování alespoň o víkendech by mělo být pravidelnou součástí rodinného režimu**. Jestliže rodiče nemají přehled kdy, kde a co jejich dítě během dne jí, mohou jim také snadno uniknout nezdravé stravovací návyky a potíže s jídlem jejich dítěte. **U jídla se rozhodně vyhněte řešení konfliktních situací**, protože pokud je napětí u stolu opakované a příliš časté, může v dětech vyvolávat úzkost ve spojitosti s jídlem, zlobení u stolu, odmítání jídla, apod.

Výchova návyků dítěte začíná nápodobou

Dítě se učí nejvíce nápodobou a automaticky tak přebírá zvyky rodičů a nejbližších za vlastní. Pokud vidí u svých blízkých nezdravé jídelní návyky, jako jsou diety, přejídání, emoční jedení, nedostatek aktivity či nepravidelnou stravu mají daleko větší tendence tyto návyky opakovat až do dospělosti.

- **Nechtějte tedy po dětech něco, co vy sami neděláte a naopak.**

Děti jsou Vaším otiskem a dílem, proto začněte nejdříve u sebe.

Chcete po svém dítěti, aby svačilo, když Vy sami se odbýváte? Chcete po něm, aby nesedělo celý den u počítače a šlo raději ven na kolo, ale sami zůstáváte u televize? **Učte děti od malička zdravému aktivnímu životnímu stylu, pestrému vyváženému jídelníčku, kde je povoleno vše, ale s mírou a dělejte to ideálně společně. Zapojte také děti co nejvíce do přípravy pokrmů a nakupování potravin. Podporujete tak v nich samostatnost a kreativitu spojenou s jídlem.**

Nenuťte děti dojídat za každou cenu

Povinnost sníst všechno co je na talíři a **nucení dětí do jídla je stále častým zvykem v mnoha rodinách.** Pokud se na to klade přílišný důraz, může se **dítě naučit manipulovat pomocí jídla.** Pokud jídlo celé dojí, rodič má radost. Pokud jídlo nedojí, rodič se zlobí. Tímto se učí, že jak se chová u jídla, ovlivní posléze náladu rodiče.

Této hry může dítě v budoucnu velmi chytře využívat. **Navíc pravidlo dojídaní za každou cenu narušuje zdravou sebekontrolu a seberegulaci dítěte,** jeho přirozený pocit hladu a sytosti. **Dítě se tak neučí naslouchat svým pocitům a potřebám, ale plnit očekávání a požadavky druhých.**

Tento mechanismus může být zdrojem řady psychických potíží v budoucnu. **Rodič je zodpovědný za kvalitu a skladbu jídla, ale konkrétní porci by měl nechat na dítěti.**

Pozor na odměňování a trestání jídlem

„Když uděláš to, co chci, tak ti koupím něco dobrého. Zlobíš, tak nedostaneš najíst.“ Pokud je dítě příliš často a opakovaně odměňováno či trestáno jídlem, může u něj tato spojitost přetrvat do dospělosti a být příčinou celé řady problémů s jídlem (emoční jedení, poruchy příjmu potravy a přejídání). **Přílišný a opakovaný důraz na spojení jídla a odměny/trestu má nezdravý emocionální aspekt** a jídlo se tak může stát symbolem hodnoty dítěte a posléze dospělého. Je zajisté v pořádku použít **jídlo** ve formě pochvaly či trestu v určité míře, ale **nemělo by se stát hlavním způsobem, jak dítě oceňovat či kárat.**

Nechtějte po dětech dokonalost

- **Naučit dítě, že chybovat je lidské a nedokonalost přirozená je velmi užitečnou součástí výchovy.**

Touha po dokonalosti, perfekcionismus, černobílé myšlení, vysoké požadavky a

nereálné cíle jsou častými tématy jedinců s nezdravým vztahem k jídlu. Dítě je k těmto způsobům myšlení vedeno nejen výchovou, ale také samotným chováním rodičů, které přirozeně napodobuje. Snažte se eliminovat jakékoli selhání a očekávejte vždy dokonalé výsledky? Nesnesete vlastní nedokonalost a příliš často se soustředíte na chyby svého dítěte či druhých? Pod tímto vlivem **může dítě nabýt dojmu, že musí být bez chyb**, aby ho někdo ocenil, musí **být dokonalé, aby si získalo lásku, či musí vždy podat perfektní výkon, aby potěšilo druhé**. Pozor také na nadměrnou rodičovskou kontrolu a dogmatické zakazování určitých potravin.

- **Rozdělování jídla na zakázané a povolené (zdravé a nezdravé) může mnohdy přispívat ke vzniku poruch příjmu potravy a perfekcionismu.**

Více chvalte, méně kritizujte

Osobnost dítěte se vytváří v závislosti na hodnocení z vnějšku. **Dětská psychika je velmi zranitelná a citlivá k jakékoli kritice a negativní zpětné vazbě** (zvláště v období puberty). Pokud je dítě či dospívající například silnější nebo naopak hubenější než ostatní, nekritizujte ho za to, nekomentujte negativně či posměšně jeho tělesné proporce.

- **Pokud je za svou postavu či své projevy dítě příliš často kritizováno, naučí se negativnímu postoji samo k sobě, nízkému sebevědomí až sebedestruktivnímu chování.**

Pro jeho zdravý duševní vývoj a budoucí život je **nezbytné podporovat v něm jeho silné stránky a vytvářet v něm sebejistotu a zdravé sebevědomí.**



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz