

لا تصرخي في طفلك عند رفضه للطعام لهذه الأسباب



الاثنين 4 سبتمبر 2017 10:09 م

الطفل المُتعب في تناوله للطعام، أو الذي يرفض أغلب الأنواع، خاصة المفيد منها يقلق والدته كثيرًا وقد يصل بها الأمر إلى اتخاذ ردود أفعال عنيفة وغازبية تجاهه والصراخ في وجهه، ولكن الصراخ والغضب لن يؤدي إلى تناول صغيرك لطعامه بل سيؤدي العلاقة بينكما لهذه الأسباب □

هل يتعبك طفلك في تناول الطعام؟
نحن السبب وراء رفض أطفالنا للطعام بصورة كبيرة:

هنا لا أتحدث عن مشكلات الطعام المرضية لدى الأولاد، بل الأطفال الذين يرفضون تناول طعامهم بصورة عامة أو أنواع مغذية منها، ما يؤدي لغضب الأمهات □

في الحقيقة، الثقافة العامة هي التي تقبع وراء رفض الأولاد لطعامهم، خاصة بسبب النصائح الكثيرة، التي تتلاقها الأمهات من الأقراب أو الأطباء، فتجد نفسها تقدم كثيرًا من الطعام للصغير متوقعة أنه سيأكله كله وإلا سيكون بصحة سيئة □

الأصح هو ألا تحاولي إجبار صغيرك على تناول الطعام، أو إغرائه به أو عمل خطط مأكلة حتى تقنعيه به □

الوالدان اللذين لا يجبران أولادهما على تناول الطعام، غالبًا ما يتعرف صغارهما لاحقًا على تفضيلاتهم في الطعام وحدهم، على العكس من الوالدين اللذين يجبران صغارهما على تناول الطعام، ما ينتج عنه كراهيتهم للطعام لاحقًا، وتأكدي أن إصرارك على جعل أطفالك يتناولون كميات طعام محددة أو نوعيات أكثر صحية، يجعلهم متمردين على كل هذه العادات في مرحلة المراهقة □

نصائح سريعة للتعامل مع الأطفال المتعبين في الأكل
أليس من المهم أن يتناول الصغار طعام صحي مثل الخضروات؟

حتى تجعلي صغارك يأكلون الخضروات، تناوليها أنت في البداية أمامهم، واجعليها طبقًا دائمًا في الوجبات، عندما يكون الطعام الصحي طبيعيًا في المنزل ويتناوله الجميع، ستشككين هكذا عادات طفلك الغذائية الصحيحة بصورة آلية، لكن محاولة إجبار صغيرك على تناول طعام أنت نفسك ترفضينه بالتأكيد ليست أمرًا صحيًا ولا صحيحًا □

كيف نتعامل مع الطفل فاقد الشهية؟
إدًا، ماذا أفعل مع طفلي الذي يرفض طعامه؟

اتركيه دون ضغط، الطفل الراض للطعام لا يعاني من مشكلة صحية يجب معالجتها، بل أنت من تعانين من قلقك الزائد والضغط المجتمعي عليك وعليه، فلا يجب أن تصرخي أو تحاولي عقد اتفاقيات حتى تجعله يتناول طعامه أو تجربيه على تناول الخضروات، حتى يستطيع أكل التحلية بعدها، كل هذه الوسائل لا تفعل شيئًا سوى تشويه ذائقة طفلك السليمة بالفطرة □