

Nekaj psihopedagoških aspektov pri hranjenju zdravega otroka

Vse premalo se zavedamo, da hranjenje za otroka ni samo fiziološkega pomena, temveč eden izmed dokaj pomembnih činiteljev pri oblikovanju njegove zdrave osebnosti. Zato je zelo tehtna psihološka ugotovitev, da je otroka tudi pri hranjenju treba upoštevati kot celoto. To se pravi, da moramo upoštevati otrokove potrebe, interese in nagone.

Seveda ne smemo med rastjo otrokove osebnosti in oblikovanjem vedenjskih navad zanemariti zakonitosti v razvoju motorike, govora, čustev, spominskih funkcij, sposobnosti za kopičenje izkušenj in dozorevanja v dojemanju sveta okoli sebe.

Zadevna proučevanja najdemo predvsem v delih Harlowa, Weita, psihanalitika Mittelmana, Heckenhausna in njegovih sodelavcev. Leta 1968 je imel prof. dr. Wolfgang Metzger na psihološkem inštitutu univerze v Münstru zanimivo predavanje o nekaterih pedagoških in psiholoških aspektih otrokovega hranjenja in njegove igralne terapije. Pri tem poročilu sem si deloma pomagala tudi z njegovimi bogatimi izkušnjami in nasveti, ki jih sama preizkušam v svetovalnici pri svetovanju staršem.

Obnašanje otroka pri hranjenju

Otroku pomeni hranjenje po rojstvu tudi prvi stik s svetom, ki ga obdaja. Že Walon je leta 1932 zapisal, da je to centralna dejavnost, ob kateri si otrok nabira prve vtise in razvija osebne odnose. Predvsem se ti odnosi nanašajo na otrokovo mater. Ob dojenju se mati in otrok integrirata. Otroku mati v prvih mesecih ni samo vir hrane, temveč poseben izvor nežnosti, ljubezni in varnosti. To občuti otrok med dojenjem po svoji koži — s celotnim telesom — in to na zunaj izraža z vidnim zadovoljstvom.

Spitzova raziskovanja 1958 so pokazala, da otrok že zelo zgodaj močno občuti neustrezno emocionalno reagiranje matere ob dojenju, tudi če ga sicer ustrezno neguje in doji po vseh medicinskih pravilih. Njegovi poizkusi so pokazali, da se otrok, če mati med dojenjem ni čustveno samo ob njem, odziva z bruhanjem, s pomanjkanjem teka, z nespečnostjo in hiranjem.

Še prav posebno pa je pomembno, da mati pri dojenju upošteva ritem in druge specifičnosti dojenčka. Znano je, da nekateri dojenčki začno sesati, brž ko se dotaknejo materine bradavice, drugi, ko začutijo nekaj kapljic materinega mleka v ustih, tretji pa šele tedaj, ko so nekaj trenutkov v varnem materinem naročju. Nekateri opazovalci trdijo celo, da v tem pogledu reagira vsak otrok drugače. Če mati tega ne upošteva, je to lahko eden izmed vzrokov, da otrok noče sesati. Mnogo je tudi otrok, ki se morajo pred začetkom sesanja z ustnico poigrati z bradavico. Če mati to odklanja, dojenček že ob pripravi na dojenje doživi asociacijo »na materino nerazumevanje«.

Prav tako variira ritem sesanja od otroka do otroka. Nekateri sesajo hitro, drugi počasi, sunkovito ali pa krčevito. Zanimive študije o tem je 1967 objavil Gomirato.

Prehod od sesanja k hranjenju po steklenici in žlički

Večina dojenih otrok lahko nekako že po 4. mesecu starosti preide na hranjenje po steklenički. Razna proučevanja pa so pokazala, da večina mater odstavi otroka že od stekleničke sredi drugega leta. Iz svoje prakse v svetovalnici pa mi je med otroki znanih mnogo primerov, ki vsaj po en obrok hrane dobivajo po steklenički do 5. leta starosti. Matere motivirajo to s tem, da se otrok le tako »dodobra najé in je brž opravljen«.

Zanimivo je, da je temu primerna tudi odzivnost teh otrok. Njih socialno obnašanje je pod kronološko starostjo. Pri mnogih je v ospredju tudi regresivna komponenta. Saj ni čudno, ko jih pa matere tako dolgo umetno zadržujejo na stopnji dojenčka.

Prehod na drugo prehrano pa tudi za otroka pomeni radikalno spremembo glede na sprejemanje hrane. Zato je razumljivo, da se otrok na novi način teže privadi. Ko otrok pije iz stekleničke, lahko pije, kolikor ga je volja in kakor hoče. Po žlički pa nenadoma dobi od matere hrano pretrgoma. Mati določa na žlički količino! Za otroka je to nov problem! Zato potrebuje nekaj časa, da se nauči opazovati, kako mati daje hrano na žličko, kako žličko približa njegovim ustnicam, kako lahko hrano okuša in podobno. Še težje pa je za otroka, ker hrane iz žličke ne more več sesati, ampak jo mora, ko jo dobi v usta, »preleteti« in pogoltniti. Ta nova oblika hrane otroku zares povzroča težave.

Strokovnjaki svetujejo, da je otroku ob prehodu od stekleničke na žličko treba pomagati z nežnostjo in potrpežljivostjo.

Otrok naj je sam

V starosti 9 mesecev duševno in telesno povprečno razvit otrok doume, da je hrana nekaj, »kar zajame lahko sam in da v usta«. Gesell, otroški zdravnik in psiholog, je leta 1952 s poizkusi ugotovil, da v tej starosti otrokom prav tako tekne kompaktna kakor tekoča hrana, seveda če mu jo damo na primeren način.

V principu otrok v tej razvojni starosti identificira hrano z materjo. Prsi mu sicer ne daje več, toda pri hranjenju je vedno ob njem. Tudi v resnici jé z užitkom, če je mati poleg njega strpna in ljubezniva.

V naslednjih mesecih poskuša otrok prijeti hrano tudi s svojimi ročicami. Vedno bolj postaja za prehrano zainteresiran in želi sodelovati tudi sam. V 12. mesecu že zelo rad z žličko meša po krožniku in poskuša dati nekaj tudi v usta. V starosti 1½ leta otrok že razvije sposobnost, da samostojno in spretno drži žličko v roki in je. Zelo ponosen je na to. Z dvema letoma po navadi trdovratno odklanja pomoč matere pri jedi, še prav posebno pri jedilih, ki jih ima rad. Otrok si želi vzpostaviti aktivni in osebni kontakt s prehrano, kar se kaže predvsem v poskusih, da med obrokom, ko ga mati hrani, sega po hrani sam. Pomembno je, da to otroku dovolimo! Če se mati temu upira, lahko otrok začne hrano odklanjati.

V starosti 1½ leta opažamo v otrokovem razvoju velik napredek: zanimanje za okolje se poveča, v hoji je spreten in bolj varen, poizkuša se uveljavljati, v igri postaja aktivnejši in tudi v govoru napreduje. Prav tako želi

otrok v tej razvojni fazi biti samostojen pri sprejemanju hrane. Odklanja na vse načine, da bi mu pomagala mati. Med otrokom in hrano se razvije dinamična povezava, tako imenovana bipolarna organizacija. Na to mora biti mati pozorna in pri jedi polagoma stopati v ozadje.

Težnja po lastni dejavnosti in ob tem občutek ugodja sta v tej starosti pri otroku tako močna, da se ujemata s sprejemanjem hrane in hrano. Če mati to z razumevanjem sprejme, prehod v to razvojno obdobje otroku ne bo povzročal večjih težav. Ne samo to, otrok v tej starosti ima že dokaj izoblikovan občutek tudi glede ustrezne količine hrane. Če se ugodno počuti, bo sam od sebe prenehal jesti, brž ko bo občutil sitost. Zato strokovnjaki venomer opozarjajo, da je potrebno že v tej razvojni fazi zaupati otrokovemu teku.

V starosti od 2—3 let nastopajo pri hranjenju skoraj pri vseh otrocih težave. V tej dobi sta otrokova gibalna aktivnost in težnja po samostojnosti tolikšni, da se otrok ni zmožen upirati omejitvam okolja. Trma je v tej starosti razvojno pogojena in indikator za normalni otrokov duševni razvoj. Otrok trmoglavi v raznih situacijah, še prav posebno pa mu podzavestno godi, če starše ob hrani vznemirja.

Otrokova hrana je v tem razvojnem obdobju emocionalno pobarvana. Do hrane zavzema prav takšen odnos kakor do svoje matere. Če je mati do otroka netolerantna, otrok hrane ne vidi več kot tvarino, temveč jo doživlja kot sredstvo materinega pritiska, ki se mu po vsej sili hoče odtegniti.

Otrok pri skupni mizi

S poltretjim letom sedi duševno in telesno normalno razvit otrok že pri družinski mizi. Hrana mu je sedaj prezentirana poleg drugih družinskih članov. Za mizo mora ostati, dokler krožnik ni prazen in dokler mu mati ne dovoli, da vstane.

V tej starosti prehrana za otroka ni več toliko pomembna, pač pa razočaranje, da ob materi pri jedi ni več glavna oseba. Poprej je bil v materinem naročju on sam, sedaj pa je le eden izmed članov omizja. Njegova vloga se je torej močno spremenila. Z drugimi člani družine mora sedaj deliti prostor okoli mize. Na novi položaj se otrok nekaj časa privaja in nujno je, da nastopijo konflikti. Vznemirja se, ker dobi na krožniku manjšo količino hrane kakor drugi, ker ne dobi prvi in podobno. Vse to otrok vzame za kazen — brani se pa s tem, da odklanja hrano. Prav tako, kakor morajo starši preiti otrokovo trmoglavljenje s toleranco in morda premotiviranjem, prav tako se morajo do njega zadržati, ko trmasto odriva krožnik.

Prva tri leta so pri otroku glede na sprejemanje hrane zelo pomembna. Opazovanja strokovnjakov so potrdila, da dosežemo pri otroku ustrezen odnos do hrane in hranjenja samo na ta način, če ga ob pravem času do tega pripravimo — **da samostojno posega v hranjenje in zadovoljimo njegovo težnjo po lastni dejavnosti na tem področju**. Še prav posebno pa je pomembno, da se **otrok o pravem času usede k skupni mizi** in se z opazovanjem in posnemanjem nauči vedenja pri mizi. Na ta način otrok prevzame prostovoljno vlogo, ki mu jo z vzgojo »vsiljujejo« starši. Ne zato, ker to starši želijo, temveč zato, ker otrok sam čustveno prijetno doživlja družinsko situacijo kot strukturo in nanjo tudi ustrezno reagira.

Ustrezno ravnanje staršev v prvih treh letih otrokovega razvoja pri sprejemanju hrane je eden izmed pomembnih dejavnikov za harmonično oblikovanje otrokove osebnosti.