

## Ξαφνικά το παιδί μου δεν τρώει. Τι μπορεί να φταίει, πώς το αντιμετωπίζω?

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν το παιδί σας σταματούσε ξαφνικά να τρώει, σε ποιο ειδικό θα πηγαίνατε? Φαντάζομαι πως η πρώτη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό, ανάλογα βέβαια με την ηλικία που έχει το παιδί, είναι σε παιδίατρο ή σε παθολόγο. Αναμενόμενη επίσης απάντηση είναι και σε διατροφολόγο. Θα σκεφτόσασταν όμως να πάτε και σε έναν ψυχολόγο? Όχι να πάρετε το παιδί σε ψυχολόγο, αλλά να πάτε εσείς ως γονείς? Σας φαίνεται παράξενο? Για να το δούμε λοιπόν...

Εγώ προσωπικά έχω ακούσει αρκετές φορές γνωστούς μου να παραπονιούνται ότι το παιδί τους δεν τρώει, ή ότι το παιδί τους σταμάτησε να τρώει και επιπλέον το

έχω ζήσει αυτό και με τον μεγάλο μου γιο για ένα καλοκαίρι.

Εκτός από την περίπτωση των εφήβων που ερωτεύονται και τους κόβεται η όρεξη, το να σταματήσει ξαφνικά ένα παιδί να τρώει, σίγουρα δεν είναι μια απλή υπόθεση και σίγουρα δεν είναι μια ίδια υπόθεση για τον καθένα. Πολλά πράγματα είναι διαφορετικά, όπως για παράδειγμα, τι ορίζει κανείς «ξαφνικά», τι ορίζει κανείς «σταμάτησε να τρώει», για πόσο διάστημα συμβαίνει αυτό, τι ηλικία έχει το παιδί και άλλα.

Πριν περάσουμε στην ψυχολογική διάσταση του θέματος αυτού, είναι απαραίτητο να διευκρινίσουμε τα παρακάτω.

Όταν παρατηρήσουμε κάποια αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες του παιδιού, έστω και αν δεν μας ανησυχεί ακόμα, καλό είναι να το αναφέρουμε στον παιδίατρο, ή στον παθολόγο μας (ανάλογα την ηλικία του παιδιού). Πριν πάμε στον γιατρό, χρειάζεται να έχουμε παρατηρήσει και καταγράψει αν χρειάζεται, το γεγονός αυτό, ώστε να δώσουμε στον γιατρό όσο τον δυνατόν περισσότερες και καλύτερες πληροφορίες. Αυτό περιλαμβάνει αρκετές λεπτομέρειες που αν δεν είμαστε προετοιμασμένοι, δεν είναι εύκολο να τις ανακαλέσουμε εκείνη την στιγμή. Λεπτομέρειες όπως: τι σημαίνει «ξαφνικά»? Πότε ήταν η πρώτη φορά που θυμάστε να συμβαίνει αυτό? Πώς ήταν η διατροφή του παιδιού πριν από αυτό? Τι σημαίνει «δεν τρώει»? Μπορεί να ακούγεται παράξενο, αλλά ο καθένας ορίζει διαφορετικά το «δεν τρώει το παιδί μου». Για κάποιον μπορεί να είναι «δεν τρώει την ίδια ποσότητα». Για κάποιον άλλον, «δεν τρώει πια τα φαγητά που έτρωγε» και δεν είναι αστείο, αλλά υπάρχει και «το παιδί μου δεν τρώει φαγητό. Μόνο γλυκά και μπισκότα».

Όλες αυτές οι πληροφορίες, καθώς και το αν υπάρχει απώλεια κιλών, ή και απόκλιση από τις καμπύλες ανάπτυξης, θα βοηθήσουν τον γιατρό να αποτυπώσει μια διάγνωση για το αν υπάρχει κάτι παθολογικό, ή όχι. Και που κολλάει ο ψυχολόγος?

Όποια και αν είναι η γνωμάτευση του γιατρού, το σίγουρο είναι ότι η οικογένεια χρειάζεται βοήθεια. Ο συστημικός τρόπος σκέψης, ορίζει κάθε έκδηλο σύμπτωμα, στην προκειμένη περίπτωση την άρνηση της τροφής από το παιδί, ως ένδειξη δυσλειτουργίας, όχι μόνο του προσώπου που το εκδηλώνει, αλλά του ευρύτερου συστήματος στο οποίο ζει, στην περίπτωση μας, όλης της οικογένειας. Τα συμπτώματα δεν αντιμετωπίζονται ως «κακά» (τι είναι αυτό το κακό που μας βρήκε), αλλά ως παρακίνηση για αλλαγή. Τα παιδιά μας, πολύ συχνά λειτουργούν ως καθρέφτης μας και φέρνουν στην «επιφάνεια» συμπεριφορές και συναισθήματα που εμείς προσπαθούμε να κρύψουμε στο «βάθος», επειδή ακόμα δεν είμαστε

έτοιμοι, ή δεν ξέρουμε πώς να τα διαχειριστούμε. Με αυτή την οπτική λοιπόν, ο ψυχολόγος θα βοηθήσει στην οικογένεια σε πολλά θέματα όπως:

Να ορίσει με σαφήνεια το θέμα

Να καταγραφούν οι λεπτομέρειες, όπως τις αναφέραμε παραπάνω.

Να βρει η οικογένεια, με τι άλλο συνδέεται το σύμπτωμα αυτό. Τι συνέβαινε στην ζωή του παιδιού και όλων εκείνη την περίοδο?

Τι συμβαίνει στο τώρα? Πώς αντιμετωπίζεται όλο αυτό? Ως θέμα μόνο του παιδιού?

Ποιος έχει κινητοποιηθεί? Ο ένας γονέας, ή και οι δυο? Πώς είναι μεταξύ τους?

Πώς είναι η επικοινωνία στην οικογένεια? Μήπως δεν υπάρχει χώρος έκφρασης και έτσι καταλήγουν σε πιο «ηχηρές» τεχνικές, όπως η άρνηση τροφής για να ακουστούν?

Όλα τα παραπάνω, είναι μερικά μόνο από τα θέματα που θα διερευνήσει ένας ψυχολόγος, ώστε να κατανοήσει μαζί με την οικογένεια, τι εξυπηρετεί το σύμπτωμα, τι θέλει να πει και σε ποιον και πώς αυτό μπορεί να αξιοποιηθεί θεραπευτικά για όλους. Επιπλέον, συμπτώματα που αφορούν σε διατροφικά θέματα, πολύ συχνά καθρεφτίζουν μια δύσκολη ή και διαταραγμένη σχέση με το φαγητό, ενός γονέα, ή και των δυο. Δεν είναι σπάνιο δηλαδή, η μητέρα ή ο πατέρας να έχει κάποια διατροφική διαταραχή που δεν αντιμετωπίζει και το παιδί να εκδηλώνει ένα αντίστοιχο, ή παρεμφερές σύμπτωμα, προκειμένου να υπάρξει μια κινητοποίηση. Όλο αυτό βέβαια δεν γίνεται συνειδητά από την πλευρά του παιδιού, αλλά μέσα στο πλαίσιο της συναισθηματικής συνδιαλλαγής της οικογένειας.

Σίγουρα δεν είναι μια απλή και εύκολη πορεία. Όμως μέσα από σωστά εστιασμένη δουλειά με τους κατάλληλους επαγγελματίες υγείας, μπορεί τελικά αυτό το σύμπτωμα να γίνει η εκκίνηση μιας σειράς ευεργετικών αλλαγών για όλο το οικογενειακό σύστημα. Και πιστέψτε με, αξίζει τον κόπο!

Πηγή: [diatrofi.gr](http://diatrofi.gr)