

### YEMEK YEMEME SORUNU İLE BAŞA ÇIKMA

18. aydan itibaren çocuk yeme davranışının gereklerini yavaş yavaş yerine getirmeye başlar, 3 yaşına doğru artık yardımsız yemek yiyebilecek olgunluğa erişir. 2 yaşından sonra çocuk, kaşık tutabilir, yemeği dökmeden ağızına götürebilir, bardağı iki eliyle kavrayabilir, bardaktaki içeceği bittikten sonra boş bardağı yetiskine uzatabilir. Çocuk 3 yaşında artık rahatlıkla kendi kendine yemek yiyebilecekken, yemek yeme davranışı anne-baba ve çocuk arasında ciddi problemlere yol açabilmektedir. Yemeğini yemeyen çocuklar, karşılarında onlara bir şeyler yedirebilmek için her yolu deneyen anne-babalar, sıklıkla karşılaştığımız manzaraları oluşturur. Okulda tüm çocuklar yemeklerini kendi başına yemektirler. Yemeklerini sorunsuz yiyen çocukların bu davranışlarına dikkat çekilir, öğretmenleri tarafından sözel ifade ve mimiklerle bu davranışlar onaylanır. Böylelikle, bu konuda zorlanan çocuklar da motive edilir. Yine zorlanan bir çocuk, yemek yeme davranışı ile ilgili olarak bir başarı gösterdiğinde, öğretmeni onu, sözel ya da yıldız verme gibi davranışsal olarak ödüllendirerek, bu davranışını pekiştirir. Özetle bir çocuğun, “yemeğini yememe” davranışına değil, “yemeğini yeme” davranışına dikkatler çekilir ve yemek yeme davranışı onaylanır.

Çocuk evde yemek yemediği zaman ise, etraftaki herkesin dikkatini ve ilgisini çeker ve yine hemen herkesin bu konuda söyleyecek bir şeyi olur. Çocuk, yemek yemediği sürece bu ilginin üzerinde kalacağını bildiği için, yemek yemeyi sürekli reddeder. Ailesinin, beslenme konusuna çok önem verdiğini anlayan çocuk, yemek yemeyi reddederek, başkalarına kendisinin ne kadar önemli olduğunu fark ettirecek ve böylelikle çocuk dikkatleri üzerine toplayabilecektir. Bu noktada, ailenin, çocuğun “yemek yemeyi reddetme” davranışına çok ilgi göstermemesi gerekmektedir. Yemek reddi sorunuyla karşılaşıldığında ailenin takınması gereken uygun tutumlar şunlardır:

- Çocuğun yemeğini tüm aile bireyleri ile birlikte ve sofrada yemesi sağlanmalıdır.
- Çocuğun kendi kendine yemesi sağlanmalıdır.
- Yemeği yiyip yememek arasındaki tercihin ona bırakılması, eğer yemeğini yememeyi tercih ettiyse, bir sonraki öğüne kadar başka bir şey yeme fırsatının olmaması önemli ve dikkat edilmesi gereken bir husustur.
- İlk defa yedirilen yemeklerde çocuk, yalnızca tatması için teşvik edilir. Sonraki seferlerde giderek daha fazla alması istenirse, çocuğun damağı bu tada alışır. Çocuk, ilk kez tattığı öğünde tadım işleminin ardından, sevdiği yemekle öğününe devam edebilir.
- Çocuk çok fazla zorlanmamalı, bu konudan dolayı cezalandırılmamalıdır.
- Az yese de çok yese de bu durumla aşırı düzeyde ilgilenmemek gerekir. Çünkü beslenme konusunun aile içerisinde gereğinden fazla önemli bir konu gibi algılanması da çocuktaki sorunun sürmesine yol açmaktadır.
- Yemek yeme davranışı (ya da varsa sorunu) ile ilgili özellikle çocuğun yanında çok fazla konuşulmaması gerekir.
- Yemeğini bitirilmesi için çocuğa yeterli zaman (yaklaşık yarım saat) verilmelidir.
- Yemek saati hoş vakit geçirilen bir saat olmalıdır. Ailevi tartışmalar vb. ile bu saatin tatsız geçmesi de çocuktaki yeme problemini artırmaktadır.
- Çocuğun beslenme davranışının diğer çocuklarla (ya da yetişkinlerle) kıyaslanmaması gerekir.

- Tüm bu tutumlarda kararlı ve tutarlı olunması önemlidir.
- Sevmediđi fakat yemesi gereken bir yemek, iki/ haftada bir gibi bir zaman aralığı ile verilmelidir.
- Yemeği hazırlamak, sofrayı kurmak, dökülenlerin temizliği gibi işlerde çocuğa yaşına uygun görevler verilerek, ona sorumluluk duygusu aşılanmalıdır.