



BARBARA
SVIEŽENÁ
ACADEMY

RNDr. Barbara Sviežená, PhD.

Ako nevychovať emočného jedáka

Zrkadlo, do ktorého sa možno
nechceš pozrieť

Vo svojej praxi a práci s tými, ktorí trpia emočným jedením, som sa stretla s jednou veľkou obavou.

Táto obava je typická najmä pre ženy – mamy.

A najmä pre mamy dcér.

Ako nepreniesť svoj náročný vzťah k jedlu a vlastnému telu na svoje deti, na svoje dcéry?

Ako nepreniesť negatívne hodnotenie seba samej?

Ako to spraviť, aby deti neopakovali naše vzorce jedálneho správania?

Aby sa nestali závislými na sladkom, alebo inom jedle?

Aby nejedli tajne to, čo im zakazujeme?

Aby nezačali diétovať, odmietajú jedlo, alebo naopak, nekontrolované jesť?

Prípadne, ako to zastaviť, keď už to vidíme?

Ponúkam Ti 10 tipov, ktoré vnímam ako dôležité.

Vychádzajú z mojej skúsenosti, z mojich znalostí a z mojej praxe.

Ešte pred tým, ako sa začítaš do riadkov nižšie:

To najpodstatnejšie je mať vzťah s jedlom a telom vysporiadaný u seba samej.

Aj ja sa to stále učím na svojej ceste. Lebo byť v súlade so sebou je tou najnáročnejšou a zároveň najkrajšou úlohou v našom živote.



Pred dvoma rokmi som ešte napísala tento post do mojej FB skupiny [Emočné jedenie, psychika a výživa](#):

MÔJ NAJVÄČŠÍ STRACH

Chcela by som tu dať takú úprimnú spoveď...som 18 rokov mama (neuveriteľné....)...mama, ktorú som si vždy škatuľkovala ako zrelú, zaangažovanú, ochraňujúcu a milujúcu bytosť...(a samozrejme nespĺňam tieto kritériá).

..mama, ktorá svojim deťom dá pozornosť, vedomú pozornosť a lásku, bezpodmienečné prijatie a pochopenie....tak toto presne NIE SOM.

Som mama, ktorá pochybuje.
Ktorá neprijíma (chvíľami).
Ktorá sa pýta (hlavne samej seba).

Som mama, ktorá 20 rokov trpela poruchami príjmu a emočným jedením a pýta sa, ako to nepreniesť na svoje deti.

Dieťa – u mňa hlavne dcérka...ako jej všetko odovzdať...sebalásku, sebaúctu, seba-prijatie...dnes také kľúčové NIE LEN POJMY, aleSTRATÉGIE PREŽITIA...

Keď my, emoční jedáci, nemáme žiadnu inú motiváciu, tak našou motiváciou môžu byť naše deti...nie pre strach, ale pre lásku.

Je to moja intímna spoveď...spoveď, ktorá ukazuje, koľko otáznikov som riešila pre svoje deti...ako každá z nás, ktorá to bytostne pozná...a ktorá to nechce na svoje deti preniesť....

A tak som začala pátrať a ...nachádzať odpovede.

Ako emočná jedáčka som pochopila....keď je môj vzťah k jedlu a telu láskyplný, potom to viem s ľahkosťou odovzdať mojim deťom.

Alebo niekedy nie s ľahkosťou, ale s váhaním, premýšľaním a balansovaním medzi intuíciou a kontrolou.

A je to tak v poriadku, ak si to dovoľím...

BUDE AJ MOJE DIEŤA EMOČNÝM JEDÁKOM?

Nemusí byť.
Fakt NIE.

Úlohu tu zohráva do určitej miery aj genetika a teda predispozícia k závislosti.

Na druhej strane výrazný vplyv má práve epigenetika a prostredie, v ktorom dieťa vyrastá.

Do veľkej miery je to teda v našich rukách.

Používajme ich najmä na jemný dotyk, lásku, objatia a prejavy nekonečnej dôvery voči múdrosti našich tiel a tiel našich detí.

1. Podporuj zdravý signál hladu

Už od narodenia sa dieťa hlási plačom, ak je hladné. Našťastie sme už otvorené otázke dojčenia na požiadanie. Vieme a rešpektujeme, že dieťa si dojčením naplní aj iné potreby, ako hladu – potrebu smädu, blízkosti, bezpečia, tepla a lásky.

Ak dieťa plače (v akomkoľvek veku), a dostane našu pozornosť, učí sa jednej dôležitej veci – že jeho potreba je prirodzená a že bude naplnená. Učí sa, že je v poriadku mať potreby a dávať ich najavo, aby boli naplnené. A to je dôležitý signál do života.

Naopak, ak dieťa ignorujeme v jeho potrebe nasýtenia (bez ohľadu či v tomto prípade ide o utíšenie hladu alebo inej potreby), môžeme tak podporiť jeho strach z nedostatku.

Strach z nedostatku sprevádza mnoho ľudí pri emočnom prejedaní.

Už vo veľmi útlom veku sa dieťa môže naučiť, že pre zachovanie lásky rodičov je potrebné odpojiť sa od prirodzených signálov vlastného tela. Potlačiť potreby, utlmiť ich a skrývať. A práve tam sa rodí strach.



Takže: už v útlom veku reagujeme na potreby detí a učíme ich dôverovať vlastnému telíčku a jeho signálom. Dojčime na požiadanie a podporujeme prirodzenú schopnosť vnímania hladu a nasýtenia.

2. Príkrmy dávaj, až keď je dieťa pripravené

Viem, že nie je jednoduché v dobe informačného pretlaku, rešpektovať primárne vlastnú intuíciu.

Avšak!

Čokoľvek si čítala, Ty jediná vidíš a poznáš dieťa, ktoré sedí oproti Tebe v kuchyni. Ty vidíš jeho záujem, jeho vývoj, jeho tvár a mimiku. A preto, sleduj či dieťa oproti Tebe je pripravené na tuhú stravu.

Či sa zaujíma o to, čo žuješ Ty.

Či ťa napodobňuje a dožaduje sa vyskúšať nové potraviny.

Sleduj, ako sa tvári a čo robí s tým novým jedlom v svojej puse.

A rešpektuj, rešpektuj, rešpektuj.

Dieťa je v tomto období prechodu na tuhú stravu absolútne prepojené so svojim telom a jeho signálmi. Je to jediný spôsob, ak dokáže presne vyhodnotiť, či je zrelé alebo nie je zrelé na príkrmy.

Takže: pri prechode na tuhú stravu ešte viac pozoruj a rešpektuj. Ak Ti to vyhovuje, ponúkni dieťaťku možnosť jesť len rukami a vyberať si rúčkami čo by si chcelo dať do pusu a ochutnať. Dieťa jedlo skúma, dotýka sa ho, sleduje ho a využíva všetky zmysly na jeho poznanie. Nemá skúsenosť a tak testuje počas jedenia a vníma aj signály po dojedení. Dôveruj, že sa dokáže nakrmiť samé.



3. Rešpektuj množstvo

Nie je podstatné vážiť to množstvo, ktoré je odporúčané, nie je najdôležitejšie, aby sme mali to najlepšie bio jedlo v presne odmeranom stave a teplote pre naše dieťa.

Nie je vždy výhrou, že dieťa dojedlo zakaždým celú servírovanú porciu. Nemusí byť víťazstvom, že dieťa zje všetko, čo mu ponúkame.

Už tu to môže signalizovať, že sa kdesi vytratil sýtiaci reflex batolaťa.

Máme tendenciu určovať, koľko čoho je pre dieťa dosť. Avšak dieťa sa s intuitívnym stravovaním rodí a v jeho vnímaní jedla a veľkosti porcie zohrávajú dôležitú úlohu regulačné mechanizmy prepojené s váhovým set-pointom (nastavením jeho optimálnej váhy až do dospelosti), chuťovými averziami a preferenciami. Jediné, čo potrebujeme dosiahnuť je podpora intuitívneho stravovania u dieťaťa.

Chápem, že sme niekedy zúfalé, a nevieme, ako konať, čo je správne. Koľko je dosť? Kedy dieťa je príliš málo? Kedy naliehať, aby jedlo viac? Kedy mu dovoliť, aby opäť odmietlo stravu?

Ale dieťa sleduje spočiatku len vlastné potreby. Rastie, vyvíja sa, niekedy preferuje len konkrétne potraviny, inokedy chce skúsiť všetko.

Sama som poznala mnoho prípadov, kedy bola mama presvedčená, že dieťa NIČ neje. Za nič-nejedením sú hlbšie príčiny. Ak dieťa necíti hlad, alebo nerešpektuje svoj hlad, vstupujú do jeho vzťahu s jedlom ďalšie faktory. Celková atmosféra rodiny, rodinná dynamika, vzťahy a podporujúce prostredie. V takom prípade je čas zastaviť sa a odpovedať si na otázky, ktoré s jedlom zdanlivo nesúvisia.

Takže: dovoľ dieťaťu, aby rozhodovalo o množstve. Ponúkni mu aj jedlá, ktoré vie samé uchopiť a preskúmať. Dovoľ mu ochutnať a vyhodnotiť, či je jedlo pre neho. Dovoľ mu prestať jesť. Dovoľ mu vybrať si koľko čoho zje. Platí však pravidlo – ponúkaj mu výživné jedlo a potraviny v čo najviac prirodzenom stave. A jedz to isté.

4. Stolovanie je, už keď ste dve

Samozrejme je ideálne, ak stolujeme ako rodina. Avšak pri malých deťoch je pravdepodobnejšie, že budete stolovať len v dvojici. Aj to je v poriadku. Pri stolovaní je dôležitá jedna vec – že dieťa vidí a vníma jest aj tých ostatných, Teba. Pozoruje a vníma, čo robíš s jedlom Ty. Ako sa pri tom tváriš, čo hovoríš a čo skrývaš.

Stolovanie umožňuje vnímať, že jedlo je časovo a priestorovo ohraničená záležitosť.

Už v útlom veku si dieťa potrebuje vymedziť food-free zone. Zóny, kde sa NIKDY neje a zóny, spojené s jedným.

Ak má dieťa hlad mimo určených časov, rešpektuj jeho hlad a potrebu najesť sa. Zároveň však trvaj na tom, aby dieťa jedlo v určitom priestore. Ak to nie je možné, tak aspoň aby jedlo v klude.

V pokoji, v sede a pri vedomí.

Dovoľ mu, aby vnímalo čo je a aby mohlo vnímať, kedy mu stačí.

Ak k stolovaniu prizveme youtube, dieťa stráca kontakt so sebou a signálmi tela. Jedenie pred akýmkoľvek monitorom je zabijákom intuitívneho a vedomého stravovania. Môže viesť k vyhasnutiu sýtiaceho reflexu, nezmyselnému jedeniu, prejedaniu a nerešpektovaniu potrieb tela.



Takže: V rámci rodinného stolovania zaveď aspoň jedno jedlo denne, ktoré bude príjemným posedením a vyjadrením vďaky za jedlo na tanieri. Jedenkrát denne malá spoločenská udalosť, aj keby ste na ňu boli len dve. Pretože stolovanie je už keď ste dve.

5. Rob to, čo robím ja

Ruku na srdce, chcela by si, aby dieťa opakovalo v jedle to, čo robíš Ty?

Je možné, že nie si stotožnená s tým, čo Ty ješ, kedy ješ a ako ješ? Je možné, že nerešpektuješ vlastné signály tela?

K intuitívnemu stravovaniu potrebuješ len tieto tri pravidlá

1. Ješ len keď máš hlad
2. Ješ len do polosýta
3. Ješ to, čo vyhovuje Tvojmu telu a zdraviu a po dojedení sa cítiš dobre.

Ak toto prirodzene robíš, bude Tvoje dieťa robiť úplne prirodzene to isté. Ty si tým vzorom, ktoré dieťa napodobňuje. Ak jedno robíš a druhé hovoríš, dieťa stráca dôveru a je zmätené.

Ak sa pridá tlak, aby dieťa niečo jedlo (čo nejeme my), zjedlo všetko na tanieri, nescelo ješ to, čo vidí ješ iných, potom sa sústavne zväčšuje odpor proti určeným pravidlám.

Dieťa to síce nevie priamo vyjadriť, povedať či vysvetliť, ale už tu je zárodok konania „poza chrbát“. Prirodzené potreby sú potlačované a dieťa vstupuje do nevedomej ilegality. Je priťahované presne tým, čo mu zakazujeme. Hlboko v ňom sa otvára vzbura proti autoritám a nedôvera voči nám...a tam kdesi kľíči aj pocit hanby, že s ním niečo nie je v poriadku. Tento pocit bude vnímať až o mnoho rokov neskôr.

Takže: ak nechceš z dieťaťa vychovať emočného jedáka, najprv sama potrebuješ prejsť na vedomé jedenie a otvoriť sa plnému rešpektu a pochopeniu svojho vlastného tela a jeho signálov.



6. Ostaň neutrálna

Preskúmaj u seba, ako delíš potraviny.

Máš tendenciu hovoriť o dobrých a zlých potravinách? Hovoríš s dešpektom o istých typoch potravín? Hovoríš o jedlách, z ktorých sa priberá a naopak, ktoré sú dobré pre diétu?

Sama niektoré potraviny vylučuješ, ale chceš aby ich tvoje dieťa jedlo? Vyjadruješ sa akokoľvek moralisticky na tému konkrétneho jedla? Napríklad: zo sladkostí sa priberá, zelenina je zdravá, takéto my nejeme!....

Keď prikladáme jedlu prívlastky ako „dobré a „zlé“, zdravé a nezdravé, správne a nesprávne automaticky vstúpujeme dieťaťu pocit viny za jedenie zlých jedál/potravín. Z hľadiska nášho organizmu je v princípe jedno, čo zjeme šošovicu a kuracie mäso, alebo hamburger – ak je to v súlade a aktuálnymi potrebami nášho tela v adekvátnom množstve.

Je pre nás veľmi oslobodzujúce prestať myslieť diétne, prestať myslieť na zákazy a obmedzenia. Všetky tieto zákazy totiž vedú len k jedinému – strate kontroly.

Primárna túžba po jedlách s vysokým kalorickým obsahom a nízkym množstvom živín je jedine v ich zakazovaní.

Druhý dôvod tejto túžby je, že sa obmedzujeme a odmietame dať telu to, čo v určitej chvíli potrebuje.

Veľmi dôležitý aspekt, prečo zlyhávame je, že klameme svoje vlastné telo – v dôsledku delenia potravín dávame telu to, čo ho nasýti bez USPOKOJENIA. A naše telo začne žobrať o čokoľvek iné.

Takže: aby sme toto neodovzdali aj svojmu dieťaťu, vyhnime sa deleniu potravín, posudzovaniu, odsudzovaniu a moralizovaniu na tému jedla. Jedlo potrebujeme, aby sme nielen žili a rástli, a je určite aj príjemným pozastavením a naplnením našich potrieb. Odovzdávajme dieťaťu lásku k jedlu a nie súdy.



7. Nepýtaj sa dieťaťa, čo by si dalo

Možno to znie ako paradox. Pretože pred tým som písala, že máš nechať svoje dieťa rozhodovať sa o tom, čo chce zjesť. A teraz Ti tvrdím, že sa ho nemáš pýtať čo chce... Zároveň som však písala, že nevyjadrujeme súdy o jedle a nemoralizujeme o tom, čo je v jedle dobré a čo zlé.

V praxi to znamená, že Ty rozhoduješ, čo sa doma pripraví. Aké jedlo. Ty navariš jedno jedlo a k tomu môžeš na stôl nachystať viacero príloh a oblôh. Napríklad uvariš či upečieš mäso alebo prívarok. K tomu môžeš servírovať ryžu, batáty alebo zemiaky, pečenú bagetku nakrájanú na kúsky, uhorku, kukuričku aj hrášok, kúsok uvarenej mrkvy, či lístky ľadového šalátu.

Netvrdím, že toto všetko má byť každý deň na stole. Môžeš si proste vybrať 2-3 prílohy. Dieťa si tak môže vybrať a čokoľvek si vyberie, bude to v poriadku. Na stole môže byť pripravený aj dezert. Nemusíš sa báť ponechať na očiach aj toto jedlo, aby zbytočne nenadobudlo tabuizovaný význam, či význam niečoho špecifického, čo sa skrýva a prichádza len za odmenu.

Rovnako to môže vyzeráť na raňajky, alebo na olovrant.



Takže: Ty rozhoduješ, čo ponúkneš dieťaťu, a dieťa má stále možnosť výberu z ponúknutých možností. Dôveruj vnútornej múdrosti dieťaťa. Samé si vie uspokojiť biologické potreby . Našou úlohou je podporovať ho v tom.

8. Rozprávaj sa o výžive

Zase to vyzerá ako paradox? Tak ako, nemám hovoriť, čo je dobré a čo zlé, čo je správne a čo nesprávne, nemám moralizovať, súdiť a hodnotiť...a zároveň sa mám rozprávať o jedle a výžive? Dá sa to vôbec?

Áno, dá 😊

Problém je len v tom, že sme sa v jedle obmedzili na toto delenie a že sme mnohokrát v zajatí diétnej kultúry a diétneho myslenia. Dívame sa na jedlo cez stigmú hmotnosti a telesnej váhy. Dívame sa na jedlo cez filter priberania a nenávisti voči tuku. A tak sme zabudli na to najpodstatnejšie, že jedlo je o výžive tela a duše. Že je tou príjemnou stránkou nášho zdravia.

Rozprávajme sa s dieťaťom o tom, čo má rado a čo nie.

O chutiach, o farbách jedla.

Dívajme sa na potraviny spolu s dieťaťom, akoby to bolo prvý krát.

Opisujme čo vidíme, čo cítime, čo chutnáme.

Ako sa pri jedle cítime. Ako sa cítime po jedle. Predstavujme si spolu, ako sme tým sústom, ktoré práve putuje naším hrdlom dole do žalúdka.

Pozdravme svoj žalúdok z útrob tela a predstavujme si, ako v ňom plávame na kúsku mrkvy.

Rozprávajme si príbehy o tom, čo všetko jedlo obsahuje.

Hovorme o energii, ktorú nám dáva. Aby sme vládali behať, skákať, smiať sa, vystrájať aj sa hnevať.

Hovorme ako veľmi jedlo vplýva na našu náladu a skúsme si povedať o tom, ako sa cítime keď sme hladní a ako keď sme najedení.



Takže: Toto je jednoduchý spôsob, akým dieťa podporujete vo vedomom a intuitívnom jedení. Dávame mu možnosť precítiť svoje telo a vnímať vlastné potreby.

9. Vyjadruj emócie otvorene

Vzťah k jedlu do veľkej miery ovplyvňuje emočná atmosféra v rodine.

Je možné že my samé, sme sa nemali možnosť naučiť:

- AKO RIEŠIŤ EMOCIONÁLNE PROBLÉMY
- AKO SPRACOVAŤ BOLEŠŤ
- AKO BUDOVAŤ MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY
- AKO BYŤ AUTENTICKÉ
- TAK SME SI BUDOVALI FALOŠNÉ JA...

A tak nejakto nechtiac vytvárame toto prostredie aj v svojich súčasných rodinkách.

Možno nedokážeme vyjadrovať emócie. Možno ani pozitívne. Viac mlčíme, alebo konštatujeme fakty.

Možno taká rodina vyzerá zvonku stabilne, pokojne a usporiadane. Deti však môžu trpieť chýbajúcou intimitou.

Intimita predstavuje bezpečnú blízkosť a prijatie.

Sama to poznám – keď „nereagovanie“ zo strany mojej mamy bolo pre mňa priam zničujúce, oveľa horšie, akoby na mňa kričala. Nerozumela som, čo som nie je v poriadku a zúfalo som túžila po prijatí.

Takéto stavy sa môžu premeniť postupne na hlbokú vnútornú nespokojnosť, ktorú dieťa nedokáže vyjadriť. Môže sa však pretaviť do emočného hladu, ktorý plne nahradí stav fyzického hladu.

Ak toto pozoruješ u svojho dieťaťa, ak vidíš že sa jedlom už v malom veku uspokojuje, je čas otvoriť túto tému najprv u seba. Ako je to u teba s témou skutočnej blízkosti a intimity? Ako je to s dôvernými rozhovormi a vyjadrením emócií?

Jedlo samotné môže byť nielen pre dieťa zdrojom toho, čo mu v realite vzťahov chýba.

Takže: ak by som mala dať k tomuto záver, tak napíšem jedinú. Ty si kľúčom. Ty môžeš pestovať bezpodmienečnú lásku, blízkosť, prijatie, empatiu, súcť a pochopenie a naučiť to aj svoje deti. Bez Teba sa môžu stratiť na rozbúrených vodách vlastných pocitov.

10. Neočakávaj dokonalosť

Ako emoční jedáci máme často sklony k perfekcionizmu.

Perfekcionizmus neznamená, že robíme veci dokonale, ale že ich také chceme mať.

Perfekcionizmus nepripúšťa omyly a chyby.

Len veľmi ťažko sa s nimi vyrovnávame, ak ich už spravíme. Nevieme si ich odpustiť.

Niekedy nevedome prenášame toto nastavenie aj na svoje deti.

Chceme ich mať....dobré. Dobré dievča, poslušný chlapec.

Vytvárame pre ne štandardy správania.

Dobré dieťa môže byť bezkonfliktné, bezproblémové, nezlostí, dodržiava pravidlá, ktoré sme nastavili.

Jeho sebahodnota však vychádza od spätnej väzby okolia. Môže sa veľmi báť skúšok a zlyhania. Môže sa báť, že nás sklame...

V takom prípade sa stáva jedlo doslova útočiskom.

Jedlo je záchranou najmä pri zlyhaní či neúspechu.

Jedlo už vo veľmi nízkom veku môže prinášať úľavu.

Takže: Dovoľ dieťaťu robiť chyby.



Ak vnímaš svoj strach či obavy, pretože vidíš že:

- tvoje dieťa má problém s jedlom
- dieťa jedlo odmieta alebo naopak, by jedlo stále
- dieťa nevie prestať jesť a vyhľadáva veľa sladkého jedla
- sama sa trápiš s jedlom, s priberaním a chudnutím
- nemáš vyriešený vzťah k sebe samej a svojmu telu
- tvoje telo je iné, akoby si chcela

A jednoducho vnímaš, že trpíš emočným jedením, potom mám pre teba ponuku.

Napíš mi sem:

barbara@sviezena.sk

A dohodneme si free 20 min konzultáciu.



Viac o mne a mojich službách nájdete na

www.barbarasviezena.sk

Viac o emočnom jedení nájdeš v mojej FB skupine: [Emočné jedenie, psychika a výživa](#)

RNDr. Barbara Sviežená, PhD.

Sleduj ma na facebooku alebo instagrame a odchyť všetky dôležité novinky.

KTO SOM

Som nutričný kouč, sprievodca a mentor. Odovzdávam, motivujem a sprevádzam ženy aj mužov na ceste von z emočného jedenia, na ceste k sebe.

Vyštudovala som genetiku a molekulárnu biológiu. Dlhé roky v laboratóriu ma naučili pokore k vede a poznaniu. Posledných 11 rokov sa do hĺbky venujem výžive v každej jej podobe. Pôsobila som ako poradca v oblasti výživy, lektor, odborný garant aj autor kurzov o výžive.

Pochopila som, že jedlo môže byť odmenou, trestom aj drogou, že vplýva na telo, aj dušu. Mojou nosnou témou je emočné jedenie a prejedanie, ktoré ma roky sprevádzalo.

Mojim poslaním je odovzdávať nový pohľad na výživu ako cestu k sebeúcte, sebaláske a pochopeniu svojich emócií.

Sama som prekonala niekoľko závislostí, prekonala som emočné jedenie, prekonala som vlastné zafixované vzorce správania, sebaľútosť, neúprimnosť a ilúzie o sebe a živote...Dnes viem, že všetko čo som prežila bolo najväčším darom pre mňa a tento život....aj vy ste sami sebe darom, aj vo vašom príbehu je neskutočná sila. Všetko sa to deje, aby ste našli odhodlanie zmeniť to.