

Quando o filho não quer comer nada: o que fazer?

Psicóloga dá orientações para ajudar a superar as discussões na hora das refeições

Seu filho demonstra resistência a fazer as refeições e só se interessa por salgadinhos e chocolate? É sempre aquela luta para comer uma banana, um brócolis ou qualquer outro alimento saudável? Se esse cenário lhe é familiar, que tal pensar diferente e mudar de estratégia?

“A tensão na hora das refeições é uma realidade vivida em muitos lares. Contudo, há um jeito de conduzir a situação de uma forma menos dolorosa e sem cobranças”, destaca Yafit Laniado, psicóloga e hipnoterapeuta, criadora da Relacionamento, consultoria especializada no relacionamento entre pais e filhos.

“Respire fundo e aceite que você não tem como obrigar seus filhos a comer. É fundamental entender como funciona o estômago deles”, ressalta Yafit.

Ela explica que a fome é um sinal de que o corpo precisa de energia para seguir funcionando, e saciá-la é uma necessidade básica. Contudo, os humanos são capazes de controlar essa necessidade, diferentemente do que acontece com os animais.

“A partir daí, podemos entender que toda criança tem um mecanismo natural de fome e saciedade, e nosso trabalho, como pais, é fornecer a ela alimentos na quantidade necessária e que consideramos apropriados”, afirma.

A psicóloga relata que não está se referindo a distúrbios alimentares e sim a situações do dia a dia de pais e filhos que duelam na hora das refeições – e, nesses casos, obrigar a criança a comer é como uma batalha perdida.

“Ela não vai comer só porque preparamos a refeição, mas apenas e tão somente se tiver vontade. Aí, não adianta tentar convencer, implorar, fazer aviãozinho, ameaçar e fechar a cara enquanto por dentro estamos preocupados, estressados, irritados, tristes e angustiados nessa verdadeira luta com o filho”, segue Yafit.

“Estamos tentando assumir um papel que não é nosso: a responsabilidade de comer. Todas essas tentativas e estratégias buscam assumir o controle do

mecanismo natural de fome e saciedade dos nossos filhos. Trata-se de uma obrigação elementar e indivisível da criança. E se os pais assumirem essa tarefa, os filhos não assumirão.”

Assim como os adultos, as crianças também conseguem controlar a sensação de fome, de forma consciente ou inconscientemente, e os pais devem permitir que administrem isso sozinhas.

Vale lembrar que toda escolha envolve consequências. “É preciso deixar claro que a consequência de não se alimentar nas horas das refeições é comer quando tiver fome algo nutritivo, mas não uma refeição completa. Muito menos um salgadinho, um chocolate ou uma fatia de bolo. Nossos filhos têm que entender que, assim como um restaurante não está aberto 24 horas por dia, a cozinha de casa também não está à disposição da repentina vontade de comer”, conclui a especialista.

<https://cangurunews.com.br/meu-filho-nao-come-nada-o-que-fazer/>

Veículo: Online -> Site -> Site Canguru News