



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Problemy dużej wagi

Emocjonalne jedzenie: Jak pomóc dziecku radzić sobie bez sięgania po jedzenie?

Daria Gradziuk



Tytuł: Emocjonalne jedzenie: Jak pomóc dziecku radzić sobie bez sięgania po jedzenie?

Autor: Daria Gradziuk

Nadzór merytoryczny: dr Marta Homa

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-23-6

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: **„Problemy dużej wagi” – Wsparcie i psychoedukacja dzieci z cukrzycą typu I oraz dzieci z problemem otyłości oraz ich rodzin** w ramach programu: „Wsparcie i psychoedukacja dzieci przewlekle chorych oraz ich rodzin”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2025

Wstęp

Jedzenie w naturalny sposób powinno dostarczać energii, wspierać zdrowie i sprawiać przyjemność. Dla wielu dzieci staje się jednak czymś więcej – sposobem na radzenie sobie z emocjami. Złość, smutek, stres czy nuda sprawiają, że dziecko sięga po przekąski nie z powodu głodu, lecz w poszukiwaniu pocieszenia i ukojenia.

Jedzenie emocjonalne, może wydawać się niegroźne w dzieciństwie, jednak w dłuższej perspektywie, zwłaszcza jeśli utrwała się jako codzienny nawyk, może sprzyjać nadmiernemu przyrostowi masy ciała i zaburzeniom metabolicznym. W połączeniu z innymi czynnikami (np. małą ilością ruchu czy predyspozycjami genetycznymi) zwiększa to ryzyko problemów zdrowotnych w późniejszym życiu dziecka takich jak nadwaga, otyłość, obniżona odporność, przewlekłe zmęczenie, zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2, zaburzenia odżywiania, pogorszenie samopoczucia psychicznego czy obniżona samoocena. To, czego dzieci nauczą się w młodym wieku, często pozostaje z nimi na lata – a nawet na całe życie – i wywiera ogromny wpływ zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Dlatego tak istotne jest, aby już od najmłodszych lat kształtować w dzieciach prawidłowe nawyki, które wspierają dobrostan tu i teraz, a także w dorosłości. Emocjonalne jedzenie u najmłodszych jest zjawiskiem powszechnym, choć bywa niedostrzegane i jest zdecydowanie bagatelizowane.

Ten e-book powstał z myślą o rodzicach i opiekunach, którzy chcą świadomie wspierać dzieci w rozwijaniu zdrowych nawyków oraz w nauce regulowania emocji w konstruktywny sposób – bez uciekania się do jedzenia jako formy pocieszenia. Zrozumienie, że emocje nie muszą być automatycznie łączone z jedzeniem, to pierwszy krok ku temu, aby dziecko czuło się bezpiecznie, pewnie i świadomie w świecie emocji i smaków, a tym samym miało realny wpływ na swoje zdrowie fizyczne i psychiczne – zarówno dziś, jak i w przyszłości.

Czym jest jedzenie emocjonalne?

Jedzenie emocjonalne to zjawisko, w którym spożywanie pokarmu nie wynika z fizjologicznego głodu, lecz z potrzeby zaspokojenia innych braków – najczęściej natury emocjonalnej. Dzieci, podobnie jak dorośli, potrafią używać jedzenia jako sposobu na poprawę nastroju, redukcję napięcia czy nagrodzenie samego siebie. Różnica polega jednak na tym, że dzieci często nie potrafią jeszcze w pełni rozpoznać i nazwać swoich uczuć ani korzystać z alternatywnych strategii regulowania emocji.



W praktyce jedzenie emocjonalne u dzieci może przybierać różne formy:

- ➔ Sięganie po słodycze lub przekąski w chwilach stresu, smutku czy złości – zamiast wyrażenia emocji słowami dziecko „ucieka” w jedzenie. Robi się przyjemnie, dziecko przestaje czuć „to, co nieprzyjemne”.
- ➔ Jedzenie z nudów lub samotności – pokarm staje się sposobem na wypełnienie czasu i dostarczeniem stymulacji.
- ➔ Nagradzanie się lub pocieszanie jedzeniem – np. lody po niepowodzeniu w szkole, czekolada za dobrą ocenę czy kawałek ciasta po trudnej wizycie u lekarza.

Sporadyczne sięganie po jedzenie w odpowiedzi na emocje nie jest samo w sobie problemem – zdarza się każdemu. Jednak u dzieci, które dopiero uczą się rozumienia i wyrażania emocji, może to prowadzić do powtarzających się wzorców zachowań. W dłuższej perspektywie utrudniają one rozwój zdrowej relacji z jedzeniem, własnym ciałem i emocjami.

Dlaczego tak się dzieje?

W wielu przypadkach dzieci uczą się jedzenia emocjonalnego poprzez obserwację dorosłych lub w odpowiedzi na doświadczenia wywołujące silne emocje. W takich sytuacjach dzieci, obserwując, uczą się, że jedzenie staje się narzędziem szybkiego złagodzenia napięcia, sposobem na chwilowe „odcięcie się” od tego, co nieprzyjemne. Kluczowe jest jednak to, aby emocje nie były tłumione czy przykrywane – lecz zauważane i przeżywane. Trudności, smutek czy złość nie powinny być „polewane czekoladą”, lecz przepracowywane w sposób konstruktywny i bezpieczny. Właśnie dzięki temu dziecko uczy się, że emocje można oswojać, a nie unikać.

Świadomość mechanizmów jedzenia emocjonalnego ma fundamentalne znaczenie. Pozwala rodzicom rozpoznać sytuacje, w których dziecko sięga po jedzenie nie z powodu głodu, lecz z potrzeby emocjonalnej, i w odpowiedzi wprowadzać strategie wsparcia. Dzięki temu dziecko zyskuje narzędzia do radzenia sobie z uczuciami w zdrowy, świadomy i trwały sposób.

Jakie są konsekwencje jedzenia emocjonalnego?

Na pierwszy rzut oka jedzenie emocjonalne może wydawać się niewinne – w końcu każdy od czasu do czasu sięga po coś słodkiego, by poprawić sobie nastrój. Warto jednak odnieść się do zasady, która znajduje zastosowanie w wielu dziedzinach życia, a w szczególności w kontekście odżywiania: „Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną. Tylko dawka czyni, że dana substancja nią nie jest”.

Jednorazowe sięgnięcie po jedzenie w odpowiedzi na emocje nie stanowi zagrożenia. Problem pojawia się wówczas, gdy zachowanie to staje się nawykiem i zaczyna powtarzać się regularnie. U dzieci taki mechanizm może prowadzić do szeregu konsekwencji – zarówno w obszarze zdrowia fizycznego, jak i psychicznego – wpływając na relację z jedzeniem, samopoczucie oraz rozwój emocjonalny.

Zdrowie fizyczne

Regularne sięganie po słodycze, chipsy czy inne wysokokaloryczne przekąski w odpowiedzi na stres czy smutek zwiększa ryzyko nadwagi oraz licznych problemów zdrowotnych. Tego typu nawyki mogą prowadzić do nadmiernego przyrostu masy ciała, a w konsekwencji zwiększać ryzyko otyłości. Negatywnie oddziałują również na metabolizm, poziom glukozy i cholesterolu we krwi, funkcjonowanie narządów wewnętrznych, odporność oraz ogólną kondycję organizmu, sprzyjając rozwojowi stanów zapalnych.



Te z kolei zwiększają ryzyko powstawania chorób, takich jak cukrzyca typu 2, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, osteoporoza, a nawet niektóre nowotwory. Choć dziecko w danym momencie może odczuwać ulgę i chwilową przyjemność, organizm z czasem ponosi konsekwencje nadmiernego spożycia kalorii i niskiej jakości żywności.

Zdrowie psychiczne

Jedzenie emocjonalne uczy dziecko, że pokarm jest sposobem na radzenie sobie z trudnymi uczuciami. W rzeczywistości „polewanie problemów czekoladą” nie sprawia, że one znikają. Rolą rodzica jest wspieranie dziecka w nauce konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami lub nieprzyjemnymi emocjami. Jeśli pojawia się konflikt z koleżanką lub kolegą, warto nauczyć dziecko rozmowy, rozwiązywania problemów, nazywania emocji i wyrażania ich w bezpieczny sposób. Gdy dziecko jest zmęczone, pomóc mu odpocząć. Kiedy odczuwa smutek, pozwolić na przeżycie emocji i przyjrzeć się przyczynom tego stanu.

Brak alternatywnych strategii wyrażania i regulowania emocji sprzyja utrwalaniu niezdrowych wzorców. Dziecko nie uczy się identyfikować własnych uczuć ani radzić sobie z nimi w inny sposób, co w dorosłym życiu może prowadzić do powielania tych mechanizmów. Długotrwałe tłumienie emocji i brak umiejętności ich zdrowego wyrażania zwiększa ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym rozwoju depresji, trudności w radzeniu sobie ze stresem czy obniżonej samooceny.

Samoocena i poczucie własnej wartości

Jedzenie emocjonalne wiąże się z poczuciem winy i wstydu po spożytym posiłku. Dziecko może zauważać, że sięga po jedzenie „bez powodu” i obwiniać się za to, co może wpływać na jego samoocenę. W przyszłości może łączyć swoją wartość z wyglądem lub wagą, co zwiększa ryzyko problemów z samoakceptacją, a w skrajnych przypadkach – zaburzeń odżywiania. Należy pamiętać, że jedzenie emocjonalne nie jest samo w sobie zaburzeniem odżywiania. Może jednak stanowić jeden z czynników ryzyka – zwłaszcza jeśli łączy się z niską samooceną, silnym skupieniem na wadze i wyglądzie czy częstym doświadczaniem wstydu po posiłkach. W takiej sytuacji warto szczególnie uważnie przyjrzeć się temu, jak dziecko myśli o swoim ciele i jedzeniu.

Relacja z jedzeniem

Dziecko, które regularnie sięga po jedzenie w odpowiedzi na emocje, zaczyna traktować pokarm nie jako źródło energii czy przyjemności, ale jako sposób na pocieszenie siebie.

Z czasem traci kontakt z naturalnym sygnałem głodu i sytości. Może jeść, choć fizycznie nie potrzebuje jedzenia albo ignorować posiłki, bo „nie ma emocjonalnego impulsu”. W ten sposób kształtuje się niezdrowa relacja z jedzeniem, która w dorosłym życiu może prowadzić do trudności z kontrolą porcji czy poczucia winy po jedzeniu.

Chwilowa ulga, długotrwałe napięcie

Jedzenie emocjonalne daje dziecku szybkie poczucie ulgi, ale efekt jest krótkotrwały. Emocje, które wywołały potrzebę jedzenia, pozostają, a napięcie powraca, wręcz może się nasilać. W ten sposób zachowanie powtarza się w kolejnych trudnych sytuacjach, utrwalając wzorec, który z czasem staje się coraz trudniejszy do zmiany a sytuacje, które spowodowały nieprzyjemne emocje – nierozwiązane.



Głód fizjologiczny czy głód emocjonalny?

Każde dziecko je, ale nie zawsze z tego samego powodu. Czasami sięga po posiłek, bo jego ciało naprawdę potrzebuje energii, a czasami – bo chce sobie poradzić z emocjami. Rozróżnienie tych dwóch rodzajów głodu jest kluczowe, jeśli chcemy wspierać dzieci w rozwijaniu zdrowej relacji z jedzeniem.

Poniżej przedstawione są różnice między głodem fizjologicznym, który sygnalizuje prawdziwą potrzebę organizmu, a głodem emocjonalnym, który wynika z chęci pocieszenia się, rozładowania napięcia czy nudzenia. Zrozumienie, skąd pochodzi głód, pozwala lepiej reagować, wspierać dziecko w radzeniu sobie z uczuciami i uczyć świadomego jedzenia.

Głód fizjologiczny

- ➔ Wynika z naturalnej potrzeby organizmu dostarczenia energii i niezbędnych składników odżywczych, spowodowanej dłuższą przerwą w spożywaniu posiłków.
- ➔ Pojawia się stopniowo z biegiem upływu czasu od ostatniego posiłku – dziecko odczuwa, że potrzebuje jedzenia.
- ➔ Smak jedzenia nie jest kluczowy – organizm akceptuje różnorodne produkty.
- ➔ Po posiłku sytość następuje naturalnie, a głód znika.

Głód emocjonalny

- ➔ Może się pojawić nawet po spożytym posiłku.
- ➔ Pojawia się nagle.
- ➔ Charakterystyczna jest tu ochota na konkretny produkt lub smak np. słodkie, słone, chrupiące.
- ➔ Pomimo uczucia sytości, bardzo często następuje kontynuacja jedzenia nawet do uczucia dyskomfortu czy bólu.
- ➔ Po spożytym posiłku pojawiają się wyrzuty sumienia.

Można powiedzieć, że głód fizjologiczny częściej objawia się sygnałami z obszaru brzucha, natomiast głód emocjonalny – jako pojawiająca się w umyśle ochota na określony smak lub produkt. To oczywiście pewne uproszczenie, ale bywa pomocne w rozróżnianiu rodzaju odczuwanej potrzeby u dziecka.

Warto pamiętać, że w codziennym życiu granica między głodem fizjologicznym a emocjonalnym nie zawsze jest wyraźna. Dziecko może jednocześnie odczuwać prawdziwy głód i chcieć „zagłuszyć” trudne emocje jedzeniem. Opisane tu różnice należy traktować jako podpowiedź i punkt wyjścia do obserwacji, a nie jako sztywną listę kryteriów.

Jakie mechanizmy stoją za jedzeniem emocjonalnym?

Dzieci nie zawsze jedzą, bo są głodne. Często jedzenie staje się dla nich sposobem na poradzenie sobie z emocjami, a nie zaspokojenie fizycznej potrzeby energii.

Modelowanie zachowań przez dorosłych

Dzieci uczą się nie tylko z własnych doświadczeń, ale przede wszystkim przez obserwację dorosłych. Jeśli rodzic w stresie sięga po jedzenie, aby poczuć się lepiej, dziecko może uznać to za naturalny sposób radzenia sobie z emocjami. W praktyce oznacza to, że maluch może automatycznie kopiować takie zachowanie w trudnych sytuacjach – zwłaszcza w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, gdy naśladowanie dorosłych jest jednym z głównych sposobów uczenia się.

To, że dzieci naśladowują zachowania rodzica, nie oznacza, że jest on ‘winny’ jedzenia emocjonalnego u dziecka. Celem nie jest szukanie winy, lecz zauważenie, jak duży wpływ ma rodzic. Nawet drobne gesty, takie jak powiedzenie: ‘Miałam dziś trudny dzień, pójdę się przejść, żeby się rozluźnić’, mogą stać się dla dziecka ważnym modelem radzenia sobie z emocjami i pokazywać, że nie zawsze trzeba je regulować jedzeniem, lecz można znaleźć inne, bardziej wspierające sposoby.

Nawyki z wczesnego dzieciństwa



Wczesne doświadczenia z jedzeniem odgrywają dużą rolę w kształtowaniu przyszłych zachowań. Dziecko, które było nagradzane słodyczami, pocieszane jedzeniem w trudnych chwilach lub zachęcane do jedzenia „dla smaku” zamiast rozumienia emocji, może wytworzyć przekonanie, że jedzenie jest sposobem na pocieszenie siebie. Takie nawyki stają się automatyczne – dziecko sięga po jedzenie niemal odruchowo, zanim jeszcze rozpozna, co naprawdę czuje.

Emocje silniejsze niż głód fizjologiczny

Często głód emocjonalny bywa silniejszy niż prawdziwy głód fizjologiczny. Dziecko może odczuwać „pilną potrzebę” jedzenia, nawet jeśli jego organizm nie wymaga dodatkowej energii. W takich sytuacjach jedzenie staje się narzędziem regulacji emocji – sposobem na chwilowe poczucie ulgi, oderwanie się od napięcia lub wypełnienie pustki. Produkty wysokoprzetworzone szczególnie w tym pomagają, gdyż ich skład chemiczny może wywoływać krótkotrwałe uczucie przyjemności i błogości.

Sygnaty ostrzegawcze jedzenia emocjonalnego u dzieci

Rozpoznanie, że dziecko sięga po jedzenie w odpowiedzi na emocje, a nie fizjologiczny głód, jest kluczowe, by móc je wspierać i wprowadzać zdrowsze strategie radzenia sobie z uczuciami. Poniżej przedstawione są najważniejsze sygnaty ostrzegawcze, na które warto zwrócić uwagę:

Jedzenie bez poczucia głodu

Jednym z pierwszych sygnałów jest sięganie po jedzenie, gdy dziecko fizycznie nie jest głodne. Może prosić o przekąski między posiłkami lub po prostu „bo ma ochotę”, niezależnie od tego, co i kiedy jadło wcześniej. Tego rodzaju zachowanie wskazuje, że jedzenie staje się sposobem na radzenie sobie z emocjami lub nudą a nie odpowiedzią na potrzeby ciała.

Sweet!

Ukrywanie słodyczy lub przekąsek, jedzenie w samotności

Dzieci jedzące emocjonalnie często próbują ukrywać swoje zachowanie. Mogą chować słodycze w pokojach, szafkach lub plecakach, a nawet spożywać je „po kryjomu”, by nikt nie widział. To może świadczyć o poczuciu winy, wstydu lub o tym, że dziecko samo zaczyna rozpoznawać, że jego jedzenie nie wynika z głodu.

Warto pamiętać, że pojedyncza sytuacja, w której dziecko zje coś „po kryjomu” czy bardzo zdenerwuje się brakiem ulubionej przekąski, nie oznacza od razu poważnego problemu. To raczej sygnał do zatrzymania się, rozmowy i uważniejszej obserwacji. Warto przyglądać się, czy takie zachowania się powtarzają, z czym są związane i jakie emocje stoją za sięganiem po jedzenie.

Silne emocje związane z jedzeniem

Jedzenie emocjonalne często towarzyszy intensywnym reakcjom uczuciowym. Dziecko może okazywać złość, frustrację, smutek lub nadmierną ekscytację w kontekście jedzenia. Może np. reagować wybuchem złości, jeśli nie dostanie ulubionej przekąski albo odwrotnie – sięgać po nią, gdy jest przygnębione lub zestresowane. Takie silne emocje w połączeniu z jedzeniem są wyraźnym sygnałem, że dziecko używa pokarmu do regulowania nastroju.

Zmiany w wyglądzie fizycznym

W sytuacji, gdy dziecko zbyt często sięga po produkty wysokoprzetworzone, a jednocześnie nie zapewnia sobie odpowiedniej dawki aktywności fizycznej, ryzyko nadmiernego przyrostu masy ciała znacząco wzrasta. Należy jednak podkreślić, że jedzenie emocjonalne nie zawsze prowadzi do nadwagi czy otyłości. Część dzieci może utrzymywać prawidłową masę ciała dzięki wysokiej aktywności ruchowej, która pozwala spalać nadmiar dostarczanych kalorii.

Warto jednak pamiętać, że w kontekście żywienia nie można skupiać się wyłącznie na bilansie kalorycznym. Równie istotny jest poziom odżywienia organizmu oraz konsekwencje zdrowotne wynikające z częstego spożywania produktów o niskiej wartości odżywczej.

Z wiekiem poziom aktywności fizycznej dzieci często spada. Jeżeli nawyk jedzenia emocjonalnego utrzymuje się w tym okresie, może to prowadzić do stopniowego wzrostu masy ciała – nawet jeśli we wcześniejszych latach problem ten nie był widoczny.



Jak wspierać dziecko, które sięga po jedzenie w odpowiedzi na emocje?

Wspieranie dziecka w radzeniu sobie z jedzeniem emocjonalnym to proces wymagający zrozumienia, cierpliwości i uważności ze strony rodzica. Nie chodzi wyłącznie o kontrolę tego, co trafia na talerz, ale przede wszystkim o dostrzeżenie emocji i potrzeb, które kryją się za zachowaniami żywieniowymi i nauczenie dziecka jak sobie radzić, gdy chociażby rodzica nie będzie w pobliżu. Dzieci często nie potrafią jeszcze samodzielnie rozpoznawać ani regulować emocji, dlatego tak ważna jest rola dorosłych w budowaniu zdrowych nawyków i uczeniu alternatywnych sposobów radzenia sobie ze stresem czy napięciem.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmów

Zachęcaj dziecko do opowiadania o swoich uczuciach, nawet jeśli są trudne czy chaotyczne. Możesz pytać: „Co dziś sprawiło, że poczułeś się smutny?” lub „Widzę, że jesteś zdenerwowany – chcesz o tym porozmawiać?”. „Jak się czujesz?”

Uczenie rozpoznawania emocji



Dzieci często nie potrafią precyzyjnie rozpoznać ani nazwać tego, co czują. Dlatego tak ważne jest, aby dorośli wspierali je w nazywaniu i akceptowaniu emocji. Zamiast bagatelizować uczucia słowami: „Nie płacz, to nic takiego” czy „Nie złość się, nic się nie stało”, lepiej powiedzieć: „Widzę, że jesteś smutny. Masz prawo tak się czuć. Co możemy zrobić, aby poczuć się lepiej?”

W takiej sytuacji można zaproponować np. przytulenie, zachęcić dziecko do opowiedzenia o swoich przeżyciach i przede wszystkim wysłuchać go bez oceniania, poprawiania czy dawania rad. Najbardziej wspierające okazuje się właśnie uważne towarzyszenie i akceptacja emocji dziecka takimi, jakie są.

Można wprowadzać zabawy i ćwiczenia rozwijające świadomość emocji – np. rysowanie tego, co dziecko czuje, tworzenie „mapy uczuć” lub nazywanie emocji przy użyciu kolorów.

Dzięki temu dziecko stopniowo uczy się, że emocje są czymś naturalnym i można je wyrażać w różny sposób, nie tylko poprzez jedzenie.

Modelowanie przez rodzica

Dzieci uczą się przede wszystkim poprzez obserwację dorosłych. Jeżeli rodzic w trudnych chwilach sięga po słodycze lub niezdrowe przekąski, dziecko szybko może uznać taki sposób radzenia sobie z emocjami za naturalny i właściwy.

Dlatego warto świadomie pokazywać alternatywy. Po wymagającym dniu można wybrać się na spacer, porozmawiać o emocjach, spędzić chwilę na wspólnej zabawie, ćwiczeniach oddechowych czy innej relaksującej aktywności.



Modelując zdrowe strategie regulacji emocji, rodzic daje dziecku jasny sygnał, że trudne uczucia można oswajać w bezpieczny i konstruktywny sposób, a jedzenie nie musi być automatycznym rozwiązaniem.

Stopniowe wprowadzanie alternatyw dla jedzenia

Zamiast nagle i kategorycznie zabraniać dziecku spożywania słodyczy czy ulubionych przekąsek, lepszym rozwiązaniem jest stopniowe wprowadzanie atrakcyjnych i łatwo dostępnych alternatyw. Mogą to być aktywności pomagające w redukcji napięcia emocjonalnego, takie jak ruch, spokojne ćwiczenia oddechowe, rysowanie, słuchanie muzyki czy rozmowa z bliską osobą bądź przytulenie.



Kluczowe jest, aby te alternatywy były dostępne w chwili, gdy pojawia się emocjonalny impuls do jedzenia. Warto również pamiętać, że tzw. „głód emocjonalny” zwykle mija po około 20 minutach. Dlatego tak istotne jest zaproponowanie dziecku zajęcia, które wypełni ten czas i pomoże bezpiecznie poradzić sobie z trudnymi emocjami.

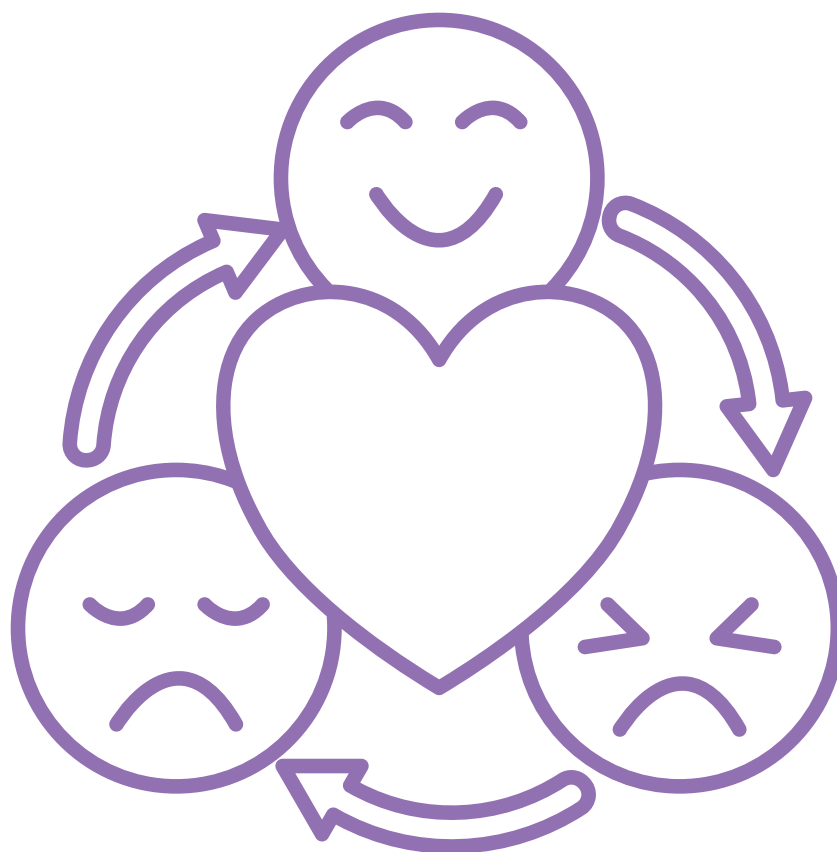
Dzięki takim działaniom dziecko powoli uczy się, że emocje są czymś naturalnym i można je wyrażać lub rozładowywać w sposób bezpieczny. Jedzenie staje się wtedy pożywieniem i przyjemnością, a nie jedynym sposobem na pocieszenie siebie.

Zdrowe strategie radzenia sobie z emocjami

Dziecko, które czuje, że jego emocje są akceptowane i wysłuchane, rzadziej sięga po jedzenie jako sposób na pocieszenie siebie.

Słuchanie i wyrażanie emocji

- ➔ Najważniejszym krokiem jest nauczenie dziecka, że wszystkie emocje są naturalne i mogą być wyrażane. Smutek, złość, strach czy frustracja – wszystkie mają prawo istnieć.
- ➔ Kiedy dziecku jest źle, przeżywa jakąś trudną sytuację bądź emocję, najlepszym co możemy zrobić (i tym samym uczyć) jest zaakceptowanie tego stanu, powiedzenie „rozumiem, że to trudne/że boli, masz prawo się tak czuć” i po prostu przytulić.
- ➔ Rodzic może pomagać dziecku w nazywaniu uczuć: „Widzę, że jesteś zdenerwowany, chcesz o tym porozmawiać?” lub „Czuję, że jesteś smutny – co czujesz w środku?”
- ➔ Ważne jest, aby nie oceniać emocji ani ich nie bagatelizować, nawet jeśli wydają się mało znaczące. Dziecko uczy się, że jego uczucia są ważne i mogą być wyrażane w bezpieczny sposób.



Aktywność fizyczna:

- ➔ Ruch jest naturalnym sposobem na redukcję napięcia i stresu. Choć nie zastępuje rozmowy o uczuciach, stanowi ważne uzupełnienie codziennej rutyny i wspiera zdrową regulację emocji.
- ➔ Spacer, taniec, skakanie na trampolinie czy gra w piłkę mogą być naturalnym sposobem na wyrażenie emocji i zmniejszenie napięcia.
- ➔ Dzieci, które mają możliwość ruchu, łatwiej regulują emocje i rzadziej automatycznie sięgają po jedzenie dla pocieszenia.

Kreatywne wyrażanie uczuć:

- ➔ Sztuka i zabawa są doskonałym sposobem na komunikowanie emocji bez słów. Rysowanie, malowanie, lepienie z plasteliny, słuchanie muzyki czy tworzenie opowiadań pozwala dziecku nazwać i przetworzyć uczucia.
- ➔ Kreatywność pomaga przenieść emocje na zewnątrz i zobaczyć je w formie konkretnej aktywności – zamiast gromadzić napięcie w ciele lub szukać pocieszenia w jedzeniu.

Techniki relaksacyjne dla dzieci:

- ➔ Proste ćwiczenia oddechowe, krótkie medytacje czy bajki relaksacyjne mogą pomóc dziecku uspokoić emocje i ciało.
- ➔ Nauka świadomego oddychania – np. „dmuchanie balonika” czy „oddech brzuszny” – uczy dziecko kontrolować napięcie i radzić sobie ze stresem.
- ➔ Regularne stosowanie takich technik sprawia, że dziecko stopniowo uczy się samoregulacji, co zmniejsza potrzebę sięgania po jedzenie w sytuacjach emocjonalnych.

Kluczowe jest, aby dziecko czuło, że jego emocje są szanowane, wysłuchane i że ma realny wpływ na to, jak je wyraża. Dzięki takim strategiom jedzenie przestaje być jedynym sposobem na pocieszenie siebie, a dziecko rozwija zdrową świadomość emocjonalną i umiejętności samoregulacji.

Kiedy szukać pomocy specjalisty?

Nie wszystkie zachowania związane z jedzeniem emocjonalnym da się opanować samodzielnie. Czasami warto zwrócić się o wsparcie specjalisty. Sygnałem ostrzegawczym jest, gdy dziecko je kompulsywnie, mimo braku głodu lub gdy jedzenie silnie wpływa na jego samopoczucie, codzienne funkcjonowanie czy zdrowie fizyczne. Długotrwały stres, smutek lub lęk związany z jedzeniem również wymaga uwagi dorosłych.

Dobrym pierwszym krokiem może być rozmowa z pediatrą lub lekarzem rodzinnym, który oceni stan zdrowia dziecka i w razie potrzeby pokieruje dalej – do psychologa dziecięcego, psychodietetyka lub psychiatry dziecięcego.

W dalszym procesie pomocny może być psycholog dziecięcy, który uczy dziecko rozpoznawania i wyrażania emocji w bezpieczny sposób oraz wprowadza strategie samoregulacji. Dietetyk wspiera w budowaniu prawidłowego rytmu posiłków i zdrowych nawyków żywieniowych, a terapeuta rodzinny pomaga całej rodzinie wypracować spójne podejście, poprawić komunikację i wspierać dziecko w codziennych wyzwaniach.

Im wcześniej rodzina otrzyma wsparcie, tym łatwiej wprowadzić zmiany i zapobiec nasilaniu się trudności.



Podsumowanie

Podsumowując, najważniejsze zasady dotyczące jedzenia emocjonalnego można ująć w prostą i praktyczną formę. Dziecko powinno uczyć się rozróżniać prawdziwy głód od impulsu emocjonalnego, mieć przestrzeń do rozmowy o uczuciach, poznawać i wyrażać emocje oraz korzystać ze zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem i napięciem. Wspólne posiłki, regularny rytm jedzenia czy wspólne gotowanie dodatkowo wzmacniają te procesy. Warto również unikać traktowania jedzenia – zwłaszcza słodyczy – jako nagrody („dostaniesz loda, jeśli...”) lub kary („nie zjesz deseru, jeśli...”), ponieważ taki sposób komunikowania wzmacnia przekonanie, że jedzenie służy regulacji emocji lub ocenie własnej wartości, zamiast być naturalną częścią dbania o ciało.

Na zakończenie warto przypomnieć, że celem nie jest całkowite wyeliminowanie przyjemności płynącej z jedzenia, lecz nauczenie dziecka słuchania własnego ciała i emocji, zanim sięgnie po przekąskę. Jak mówi jedno z mądrych stwierdzeń: Jak trafnie ujęto w jednym z powiedzeń: „Nie chodzi o to, by dzieci przestały jeść słodycze, ale by nauczyły się słuchać swojego ciała i emocji, zanim po nie sięgną.”

Dzięki takim podejściom dziecko rozwija zdrową świadomość emocjonalną, buduje odporność psychiczną i może cieszyć się jedzeniem jako źródłem przyjemności i energii, a nie jako jedynym sposobem radzenia sobie z trudnymi uczuciami.

Bibliografia

1. Brytek-Matera, A., & Czepczor-Bernat, K. (2017). Jedzenie pod wpływem emocji. Difin.
2. Brytek-Matera, A. (2020). Psychodietetyka. PZWL.
3. Czepczor, K., & Brytek-Matera, A. (2020). Psychologiczne aspekty nadwagi i otyłości. Difin.
4. Szulc, A. (red.). (2022). Emocje a jedzenie. Medical Education.
5. Derda, J., & Pawłowska, M. (2021). Jedzenie emocjonalne i inne podjadania. Sensus.

O autorce

Daria Gradziuk

Psycholog, psychodietetyk. Zajmuje się psychologią, psychologią jedzenia i odchudzania oraz psychologią zaburzeń odżywiania w formie konsultacji indywidualnych, natomiast edukacją psychodietetyczną zajmuje się w formie webinarów, wykładów, warsztatów, szkoleń dla klientów biznesowych.

W swojej pracy łączy emocje z jedzeniem, wspiera w budowaniu zdrowej relacji z ciałem i jedzeniem oraz w nauce dbania o siebie poprzez odpowiedni balans pomiędzy żywieniem, snem a aktywnością fizyczną i zdrowiem psychicznym. Specjalizuje się w analizie i zmianie nawyków żywieniowych, pracy z emocjami, jedzeniu emocjonalnym, odzyskiwaniu kontroli oraz prewencji powstawania zaburzeń odżywiania. Jest współzałożycielką Fundacji Kobiety Bez Diety.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org