

NEJEDLÍCI PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY



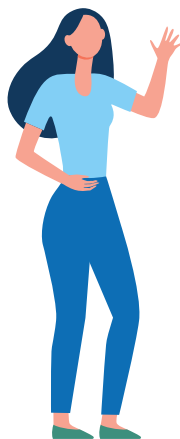
**Má vaše dítě omezený jídelníček, špatně jí?
Je pro něj čas jídla stres? Je jídlo nepřítelem?**

S těmito obtížemi se potýká větší množství rodičů, než by se na první pohled mohlo zdát. Pojd'me se společně na tuto problematiku podívat blíže.

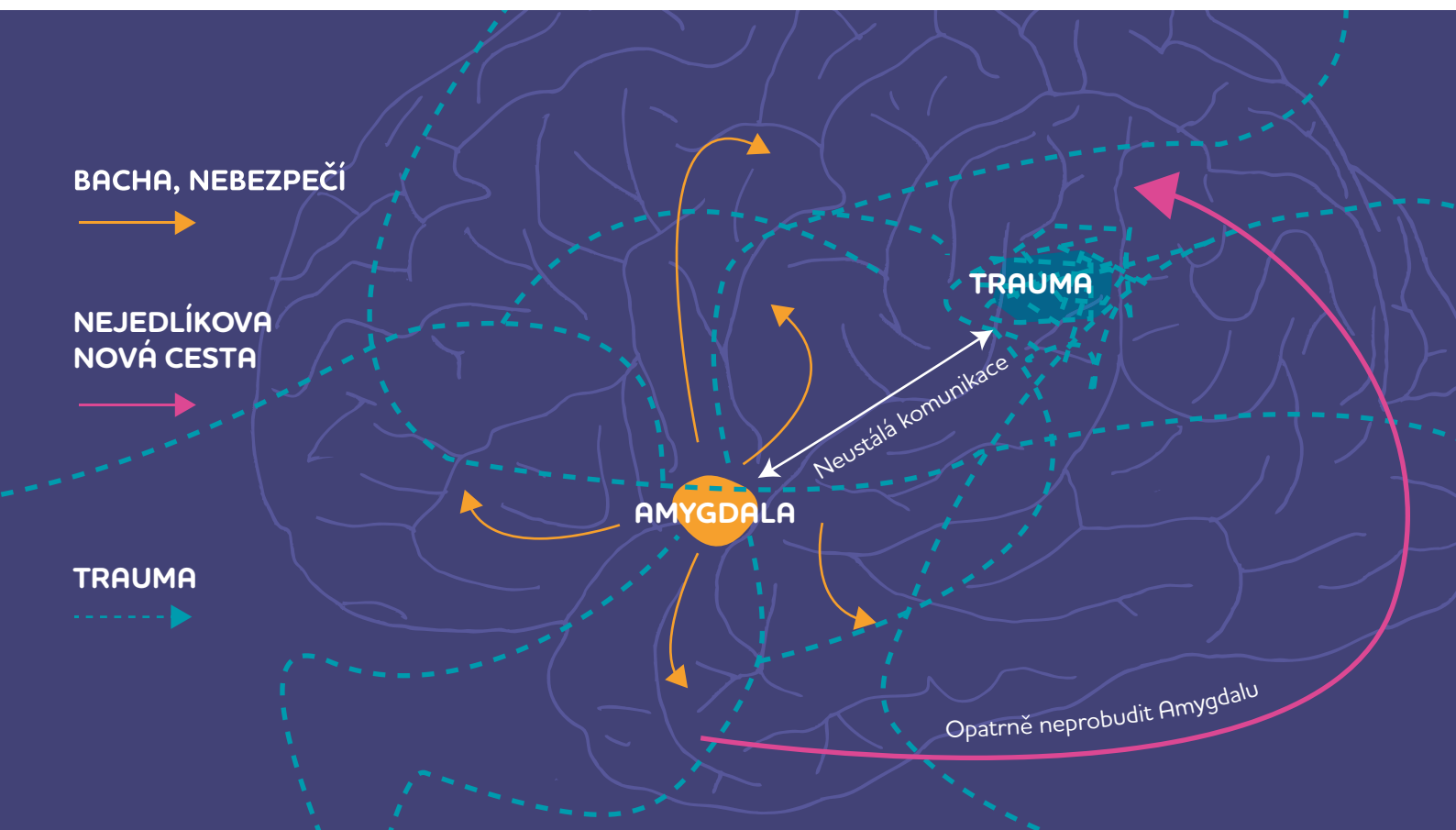
KDY TENTO PROBLÉM VZNIKÁ?

“Obtíže s příjmem potravy mohou vzniknout u dětí **při přechodu na pevnou stravu**.

Větší pravděpodobnost vzniku můžeme vidět u dětí, které se **narodily předčasně**, u dětí, které byly **dlouhodobě sondované** a u dětí s **poruchami autistického spektra či vývojovou dysfázií**. Právě k těmto stavům se velmi často pojí smyslová přetíženost.”



Vznik, příčiny a možná řešení nám popíše Dagmar Jurišová, autorka kurzu *Nejedlíci*, členka asociace **Feeding Matters** a zakladatelka **Kousák.com**.



KDE JE PŘÍČINA?

„U těchto dětí je prakticky jisté, že si prošly nějakým traumatem. A už nezáleží na tom, zdali jsme nebo nejsme schopni vznik traumatu vystopovat. Ve většině případů se ovšem pojí ke špatně vedenému protrahovanému porodu.

Porod totiž symbolizuje přechod z vody do sucha a z teplého do studeného prostředí.

A s traumatem vzniklým během porodu se pak velmi často **pojí problémy spojené s oblékáním, strukturami, nebo jídlem.**

A jak teda ono trauma vznikne? Představte si dítě v břiše matky, která prodělala stres (úraz, intoxikaci a podobně). Stres jakéhokoliv původu vytváří v dětském mozku **shluk neuronů**, které si můžeme představit jako klubičko. A právě ono klubičko, které v mozku vytváří **trvalou paměťovou stopu**, je třeba při následné práci **obejít**.”

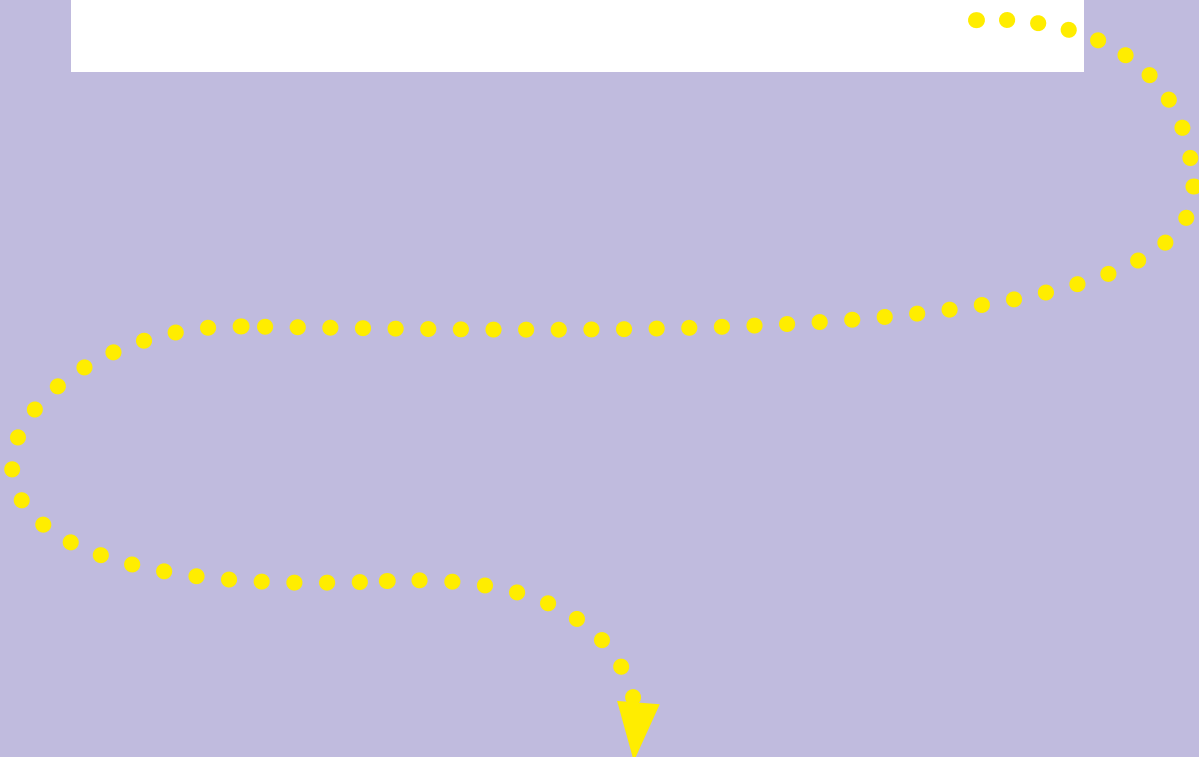
JAK NA TO? EXISTUJE JEDNODUCHÉ ŘEŠENÍ?

„V případě, že dítě přijde po narození znovu do kontaktu s podobným vjemem jako například při porodu (představte si třeba vyndávání z vaničky), vyšle **vytvořená paměťová stopa přes amygdalu** (skupina jader umístěná hluboko ve spánkovém laloku) mozku informaci typu: *Pozor, nebezpečí. Tohle už tu jednou bylo a nebylo nám v tom vůbec dobře!*

Spouštěč tak vyvolává stresovou reakci typu *únik (Zdrhej!)* nebo *zmrznutí (Raději nedělej vůbec nic!)*. Když totiž neděláme nic, vydáváme méně energie a zklidní se nám tep. Tímto způsobem nás mozek chrání. Problém však tkví v tom, že u výše uvedené skupiny dětí, se tyto **spouštěče zapínají u životně důležitých věcí** (jídlo, voda, teplo).

Proto je nutné s traumatem pracovat tak, abychom **vytvořený shluk neuronů vytvářející paměťovou stopu, ošálili a obešli**. Strukturu, teplo, barvu, vůni je potřeba dítěti tedy prezentovat tak, abychom amygdalu neprobouzeli. Aby nezačala vysílat signály nebezpečí. Proto, pokud dítě odmítá vlhkou potravu, je třeba ji nejdříve prezentovat jako suchou a **URČITĚ v jiném kontextu než jako jídlo!** A na tomto principu jsou postaveni Nejezdíci.

Jednoduché a zázračné řešení tohoto komplexního problému neexistuje. Zapomeňte na rady typu „Tak ho nech vyhladovět“. Změna přístupu k jídlu je vždy dlouhou cestou, která vyžaduje **trpělivost a čas**. **Pokud chcete jako rodiče vidět progres hned a příliš na dítě tlačíte, jeho frustrace spojená s jídlom se jen prohlubuje.**



CO MŮŽETE VYZKOUŠET:

1

Zamyslete se nad tím, jestli lžička, kterou používáte je pro vaše dítě vhodným krmícím nástrojem – není moc velká, moc tvrdá? Vyměňte ji za jiný krmící nástroj, který dítě nemá primárně spojený s krmením. Vyzkoušejte **dutý Grabber** nebo texturované lžičky (**terapeutickou PROSPOON™ lžičku** či **senzorickou plochou lžičku**)

2

Představte běžné jídlo v neběžné formě – zamrazte vývar, udělejte z něj želé.

3

Zkuste postupnými kroky obměnit potravinu, kterou vaše dítě jí. Přidávat neznámé k tomu, co už je ozkoušené, je vždy jednodušší než začínat s něčím úplně novým. Můžete třeba pouze změnit příchut' již známé sušenky. Nebo si zkuste sušenky upéct společně doma.

4

Vezměte formičky na led a zamrazte v nich některé potraviny (kolečko mrkve, kousek jablíčka; případně i malé hračky) společně s vodou. Nechte dítě, ať si s nimi pak hraje. Při hře dochází k senzorní stimulaci a potravina je vnímána mozkem jako hračka, nikoli jako stresový faktor.

5

Zkoumejte jídlo – dívejte se s dětmi na strukturu jednotlivých potravin pod lupou. Okrájejte jablko a vytvářejte ze slupek obrazce. Zvažte rajče, vymačkejte z něj šťávu a znovu zvažte. Zahrajte si na vědce!

6

Připravte si vlastní žabí vajíčka – zalijte chia semínka vodou a nechte je nabobtnat. Namočená semínka připomínají žabí vajíčka. Nechte dítě, ať si s nimi prstíky hraje – vytvořený sliz je relativně dost náročný na smyslové zpracování a hrou s ním se snižuje smyslová přecitlivělost.

7

Masírujte dítě. Masáž celého těla různými strukturami pomáhá snižovat frustrační toleranci. Dítě se tak stává odolnější vůči smyslovým vjemům. S masáží začínejte vždy od nohou a směrem nahoru.

8

Zařaďte dětem do denního režimu křížová cvičení. To jsou takové cviky, které propojují mozkové hemisféry. Propojený mozek je podstatně méně náchylný ke stresovým reakcím.

9

Přidejte se do speciálního programu Nejedlíci.

ONLINE KURZ NEJEDLÍCI

NEJEDLÍCI jsou zábavný online kurz určený právě pro rodiče dětí, které:

- mají omezený jídelníček
- nejedí kousky
- jedí pouze vlhkou stravu
- jedí jenom suché přílohy
- jsou sondované a přecházejí na pevnou stravu

Online Kurz Nejedlíci je založen na nejmodernější **metodě práce s traumatem**. Naše metoda obchází zmiňovanou paměťovou stopu a vyhýbá se vyslání signálu z amygdaly, tím, že **jídlo umístujeme do jiného kontextu, než na co jsou děti a i rodiče zvyklé**.

Vynecháváme tento stresový shluk neuronů a vytváříme novou zkušenost v kontrolovaných podmínkách.

Naším společným cílem **jídelníček dětem rozšířit, a hlavně odbourat stres, který se s jídlem pojí**. Kurz je koncipován do **šesti týdnů**. Každý týden obdrží účastníci nové video s aktivitami, které je během následujícího týdne společně s dětmi čekají. Na každý týden jsou připraveny také pracovní listy s nákupním seznamem a popisem aktivit představených ve videu, včetně tzv. doplňkových aktivit pro starší děti.



“ Na kurzu člověk dostane jedinečné informace, které jsem nikde jinde v tak ucelené formě nenašla. A hlavně podporu, že jeho dítě není divné. Je to běh na dlouhou trať, ale už po šesti týdnech jdou vidět pokroky. ”

“Dnes ráno další drobný krůček (pro lidstvo asi ne, ale pro mne ano). Tohle dítě jí jen co zná. Miluje sice termixy, lipánky apod, ale značku co nezná do pusy nedá. A dnes okusila šlehačku z láhve, kterou v životě neměla.”



“Je pozitivní vědět, že problémy s jídlom budou nejspíše souviset se špatnou senzickou tolerancí, protože mu vadí skoro vše... Každopádně krůčky jsou vidět.”



Program kurzu rozdělený do jednotlivých týdnů je koncipován s ohledem na **postupné zvyšování smyslové náročnosti jednotlivých aktivit** a to následovně:

- **první týden – suché objevovací aktivity**
- **druhý týden – suché aktivity**
- **třetí týden – syrové aktivity**
- **čtvrtý týden – mokré aktivity (potraviny uvařené studené)**
- **pátý týden – mokré aktivity (potraviny uvařené studené)**
- **šestý týden – mokré aktivity (potraviny uvařené teplé)**

Ačkoliv se šest týdnů zdá jako dlouhá doba, po jejich uplynutí zůstávají maminky s terapeutkou Dagmar Jurišovou i nadále po dobu až dvanácti měsíců v kontaktu, protože některé děti potřebují pro posun tolerančních mezí podstatně více času.

“Musím se pochlubit. Nevím nakolik to má něco společného s tím, že si v posledních týdnech s jídlom hrajeme, ale dcera dnes poprvé projevila zájem o vaření v kuchyni. Tedy jiné než dětské. Dělal jsem šátečky s povídky a ona nejprve krájela rádýlkem, pak mi vlhčila okraje vodou, lepila dohromady, mazala a nakonec cukrovala. Vím, že čtyřleté děti to normálně dělají, a starší se mnou taky běžně vaří, ale dcera byla vždy jiná...”

VÍCE INFORMACÍ O KURZU
NAJDETE **ZDE**