

# Má vaše dítě problémy s chováním?

## Zkuste vyřadit jednu zásadní potravinu z jídelníčku, radí psychoterapeutka

Stravování dětí úzce souvisí s jejich chováním. Sice se to všeobecně ví, ale málo se o tomto problému hovoří. Přečtěte si jeden konkrétní příběh z poradny psychoterapeutky Samsonové, na jehož začátku stála dětská nesoustředěnost a agresivita.

**Sylvie Samsonová** 10. listopadu 2020

Na začátku bych ráda uvedla, že není cílem ani ambicí tohoto článku dělat výživový rozbor, či rozebírat do hloubky vyváženou stravu u [děti](#). Cílem je upozornit na množství cukru, který dětem podáváme. A který má zásadní vliv na jejich chování.

### Dopřejte s rozumem

Nejenže cukr ovlivňuje výrazně chování dětí, tedy jestli jsou aktivní či pasivní, kolik mají energie, zda jsou poslušnější či zlobivější, zda se soustředí lépe či hůře, ale výrazně ovlivňuje i jejich vývoj a to, kam směřují. Jasně, že každý rodič chce dopřát dítěti „to nejlepší“, tedy i sladkosti a opravdu není cílem tohoto článku „nutit“ rodičům představu, že jakákoliv sladkost je pohroma. Jen bych všechny rodiče ráda přiměla k tomu, aby se zamysleli nad množstvím cukru, které dětem podávají.

### Případ z poradny

Podělím se s vámi o případ z naší poradny, jehož hlavním hrdinou je desetiletý chlapec Honzík. Přivedla ho k nám jeho maminka s tím, že se Honzík ve škole vůbec nesoustředí a je roztěkaný. Doma nechce s ničím pomáhat, pokud rodiče řeknou, že má něco udělat, tak je našťvaný a dokonce bývá agresivní, protože hází věcmi. Celé dny by své volno nejraději věnoval jen vlastní zábavě v podobě hraní her na PC a herních konzolách. Honzík také začal odmítat „normální jídlo“, avšak sladkostí sní přemíru.

## Malý jedlík

Při rozhovoru jsme zjistili, že Honzík má doma „neomezený“ přístup ke sladkostem, tedy že jsou na daném místě ve skříňce, kterou maminka pravidelně doplňuje, a hoch sní denně třeba i 4-5 sladkých tyčinek, k tomu si dá třeba 100 g nutelly (s něčím), jí převážně sacharidy (hodně pečivo, buchty, balené croissanty, těstoviny, brambory, brambůrky, popcorn). V jeho jídelníčku bylo velmi málo bílkovin a ovoce se zeleninou téměř žádné.

Chlapec měl také na svůj věk nadváhu, pohybu minimálně. Proto jsme v Honzíkově případě do celé věci zapojili i jeho obvodní lékařku, která dala mamince doporučený jídelníček, jak by se mělo desetileté dítě stravovat. Maminka Honzíka vymyslela plán „pohybu“ tak, aby každý den měl Honzík alespoň 60 minut pohybové aktivity (někdy mají kolo, jindy procházku se psem, některé dny trénují vyběhnutí schodů u nich v parku za domem).

## Abstinenční příznaky

Honzík měl z počátku změny, která nastala „ze dne na den“, velké problémy, objevily se u něj abstinенční příznaky, v prvních dvou týdnech stoupla výrazně jeho agrese, po té přišla marnost a melancholie a to byla rovina, kterou jsme společně hlídali. Co změna obsahovala:

- maminka veškeré sladkosti vyhodila a nové nekoupila
- denně 60 minut pohybu
- jídlo se vařilo vyvážené a pokud Honzík jíst nechtěl, odpovědí bylo „tak nejez“
- pečivo doma bylo výjimečně, kupovalo se jen tolik, aby bylo na snídani, aby si Honzík nemohl dát jako náhradu za oběd či večeři.

## Změna k lepšímu

Po měsíci snažení Honzík je v psychické pohodě, krom toho, že i přirozeně je na něm nový životní styl vidět, má lepší náladu, začal doma plnit veškeré svoje povinnosti, na kterých se s mámou dohodl, na PC a hry má vyhraněno max. 1,5 hodiny denně. Jako rodina začali provozovat společné aktivity. Celkově se vztah Honzíka a jeho rodičů

výrazně zlepšil. A to nejdůležitější nakonec, Honzík začal mít rád sám sebe, začal si vážit toho, že je skvělý, co dokáže, co umí, má nové cíle, co by chtěl dokázat.

Proto milí rodiče, právě v tomto nelehkém čase, kdy jsou vaše děti doma, namísto ve škole, často i samy, protože musíte pracovat (ať už doma či v práci), tak je třeba je udržet v kondici. Možná, že právě teď je ta nejlepší doba na „nový start“, kam jejich životní styl a návyky posunout. Držím vám pěsti, pokud byste měli jakékoliv dotazy, neváhejte se na mne obrátit přes redakci.

*Sylvie Samsonová se dvanáct let specializuje na práci s dětmi, posledních sedm let je ředitelkou partnerské a rodinné poradny SPOLU v Brně, kde díky unikátnímu systému mediačních technik spolu s neurolingvistickým programováním dosahuje skvělých výsledků v rodinné i párové terapii. Je také autorkou knihy SPOLU partnerský manuál a NAJDU TĚ seznamovací manuál.*