

Od mamy do córki, od ojca do syna – jak rodzinne przekonania wpływają na samoocenę?

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 07, sierpień 2025 08:34

Alicja Cisowska

Odsłony: 729

Rodzice przekazują swojemu potomstwu własne lęki, w tym te dotyczące postrzegania własnego ciała – mówią psychodietetycy. Przez naśladownictwo dzieci uczą się też nieprawidłowych nawyków żywieniowych, takich jak na przykład kompulsywne objadanie się po niepowodzeniu w stosowaniu restrykcyjnej diety. Eksperci podkreślają, że podstawą profilaktyki zaburzeń odżywiania jest uświadamianie dzieci na temat zdrowych nawyków. Zachęcają do wspólnych zakupów i przygotowywania razem posiłków. Ostrzegają również przed fat shamingiem, którego konsekwencje mogą towarzyszyć dziecku również w dorosłości.

– Mamy bardzo często przenoszą na swoje córki, oczywiście nieświadomie, lęki związane ze swoją masą ciała, wyglądem, ale także niską samooceną. Nasze dzieci uczą się przede wszystkim przez modelowanie, czyli przez obserwację, nie przez słuchanie swoich rodziców, więc bardzo często obserwują, jak mamy zachowują się przed lustrem, jak zachowują się w stosunku do siebie, jakich udzielają komentarzy w stosunku do swojej sylwetki, swojego ciała, co jedzą i jak często kontrolują swoją masę ciała – mówi psychodietetyczka, dr n. o zdr. Patrycja Kłósek.

Jak dodaje, podstawowym błędem związanym z kształtowaniem postawy dzieci wobec masy ciała jest przede wszystkim nadmierne kontrolowanie swojej masy ciała przez matki poprzez stosowanie bardzo rygorystycznych, monotematycznych diet. Ekspertka zwraca też uwagę na to, że kobiety w kwestii żywienia wykazują nierzadko podejście zero-jedynkowe.

– Przykładowo stosują bardzo zdrowe żywienie i zdrową dietę, dbają o swoje nawyki żywieniowe, ale gdy tylko pojawi się jakieś małe odstępstwo od założonej reguły, na przykład zjedzenie porcji słodczy, stwierdzają, że to wszystko nie ma sensu, że nie ma sensu stosowanie diety i zdrowych nawyków żywieniowych. Przechodzą od razu do kolejnej skrajności, czyli na przykład do napadowego jedzenia, do odreagowania emocji jedzeniem, odreagowania stresu spożywaniem bardzo dużych ilości słodczy, wieczornego jedzenia, ale także spożywania alkoholu. Niestety przede wszystkim córki to obserwują i uczą się, że my także jedzeniem możemy odreagowywać emocje – wskazuje dr Patrycja Kłósek.

Jak podkreśla, nieprawidłowe podejście matek w kwestii masy ciała może powodować zaburzenia odżywiania u ich dzieci, zarówno u córek, jak i synów. Takie podejście może powodować zaburzenia związane z otyłością, napadowym jedzeniem, tak zwanym binge eating disorder, ale także z anoreksją.

– Bardzo często w trudnych relacjach matka–córka córki chorują na takie zaburzenia odżywiania jak anoreksja, ponieważ jest ono ujściem dla emocji poprzez właśnie kontrolowanie jedzenia i prowadzi to bardzo często do zaburzenia obrazu własnego ciała. Czyli dziewczynki z jednej strony w otyłości bardzo często mają problem z zaakceptowaniem siebie, a dziewczynki z niedowagą, z anoreksją mają taki obraz własnego ciała, że widzą się znacznie grubsze, niż w rzeczywistości są – wskazuje psychodietetyczka.

U źródeł problemu może leżeć kwestia przekazywania lęków potomstwu. Z badania przeprowadzonego w Kanadzie na grupie niemal 400 dzieci wynika, że zaburzenia lękowe u rodziców tej samej płci co dziecko wiązały się ze zwiększonym ryzykiem zaburzeń lękowych u potomstwa. Takiego powiązania nie stwierdzono w sytuacji, gdy zaburzenia lękowe przejawiał rodzic płci przeciwnej. Dzielenie gospodarstwa domowego z rodzicem tej samej płci bez lęku wiązało się z niższym wskaźnikiem występowania lęku u potomstwa, ale obecność rodzica płci przeciwnej bez lęku nie wiązała się z takim zjawiskiem.

Eksperci podkreślają jednak, że pomimo dostrzegalnych tendencji związanych z pokoleniowym

Od mamy do córki, od ojca do syna – jak rodzinne przekonania wpływają na samoocenę?

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 07, sierpień 2025 08:34

Alicja Cisowska

Odsłony: 729

przekazywaniem zaburzeń odżywiania w ich profilaktyce podstawą jest edukacja, szczególnie ta prowadzona na poziomie rodziny, i budowanie zdrowego podejścia do jedzenia i ciała.

– Zdecydowanie polecałabym wspólne posiłki i rozmowy podczas nich, bo to buduje nasze relacje. To jest taki moment, kiedy możemy usiąść i omówić bieżące problemy. Zachęcałabym też do tego, aby dzieci włączać do wspólnego gotowania posiłków, do robienia zakupów, planowania jedzenia. Dużym błędem rodziców jest to, że narzucamy dzieciom i innym członkom rodziny, co będziemy jeść. Wiadomo, że każdy ma swoje upodobania, gusta żywieniowe, więc warto zrobić na przykład plan tygodniowy posiłków, które będziemy przygotowywać w ciągu dnia. Na pewno zachęcałabym do zrobienia listy wspólnych produktów spożywczych, które wszyscy lubimy, żeby każdy znalazł na stole rodzinnym podczas obiadu coś dla siebie. I pamiętałabym o tym, że wszystko jest dla ludzi, że jeszcze nikt nie schudł od jednego liścia sałaty, ale też nikt nie przytył od jednego kawałka pizzy. Czasami warto włączać do rodzinnego menu na przykład zdrowe fast foody, które są przygotowane w domu – radzi dr Patrycja Kłósek.

Coraz częściej dostrzeganym problemem związanym z funkcjonowaniem osób z nieprawidłową masą ciała jest zjawisko fat shamingu, czyli piętnowania otyłości. Z danych organizacji Obesity Canada wynika na przykład, że ponad trzy na pięć dorosłych osób z otyłością spotyka się z uprzedzeniami dotyczącymi wagi ze strony pracowników służby zdrowia. Również dzieci, które z taką chorobą się zmagają, są narażone na uszczypliwe uwagi ze strony otoczenia, zwłaszcza rówieśników. Dlatego bardzo ważne jest wspierające nastawienie najbliższych.

– Osoby, które mają nadwagę czy otyłość, na pewno dostrzegają ten problem i jest on dla nich trudny. Warto przede wszystkim rozmawiać z naszymi dziećmi o tym, jak się czują z tą chorobą, która ma bardzo dużo powikłań zdrowotnych. Warto rozmawiać o emocjach, o tym, jak możemy pomóc. Na pewno komentarze dotyczące wyglądu, typu: „Jasiu, widzę, że ostatnio przytyłeś”, „Małgosiu, widzę, że nie mieścisz się w tę spódniczkę”, nie powinny padać ze strony rodziców czy osób najbliższych. Jeśli nie wiemy za bardzo, jak rozmawiać, jak komentować ten stan, jeżeli nie możemy powiedzieć nic dobrego w aspekcie wyglądu naszego dziecka, to najlepiej się skupić na zasobach, które nasze dziecko ma, które warto pochwalić, żeby budować jego poczucie własnej wartości. Negatywne, krzywdzące komentarze dotyczące wyglądu, które słyszymy w momencie, kiedy jesteśmy dziećmi, później idą z nami i niosą się przez całe życie – wskazuje ekspertka.

Źródło: Newseria