

NHẬN THỨC CỦA PHỤ HUYNH VỀ VẤN ĐỀ BIẾNG ĂN TÂM LÝ Ở TRẺ TỪ 1 ĐẾN 6 TUỔI

HUYỀN VĂN SƠN

Trường Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bài báo đề cập đến nhận thức của phụ huynh về vấn đề biếng ăn tâm lý ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi. Kết quả nghiên cứu cho thấy các bà mẹ còn hiểu biết khá mù mờ về hiện tượng biếng ăn tâm lý, đặc biệt là nhận thức chưa chính xác trong việc xác định biếng ăn tâm lý là gì, các nguyên nhân có thể có dẫn đến hiện tượng này cũng như những biểu hiện thường xảy ra. Từ hạn chế trong nhận thức, các bà mẹ lý giải hiện tượng biếng ăn của con mình chưa chính xác và từ đó có những cách ứng xử thiếu khoa học, dẫn đến mức độ biếng ăn tâm lý của bé có thể ngày càng trầm trọng hơn, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và sự sinh trưởng của bé sau này.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thông thường, khi được gần một tuổi, nguồn cung cấp dinh dưỡng cho trẻ chuyển dần từ sữa mẹ sang các nguồn cung cấp từ bên ngoài như sữa và các loại thức ăn – thức uống khác. Lúc này, cho trẻ ăn khoa học và hiệu quả là một yêu cầu quan trọng của những người làm cha mẹ. Tuy nhiên, trong thực tế, đây không phải là một việc dễ dàng, nhất là trong xã hội hiện đại khi phụ huynh có quá nhiều lựa chọn về thức ăn cho trẻ cộng với những thói quen ăn uống không phù hợp của trẻ. Có lẽ, trong quá trình nuôi con, hầu hết phụ huynh đều gặp phải những khó khăn trong việc cho trẻ ăn. Có những trường hợp, bữa ăn trở thành nỗi ám ảnh không chỉ của đứa trẻ mà còn của phụ huynh. Những trường hợp ấy có thể tạm gọi là trẻ biếng ăn mà trong đó biếng ăn tâm lý là một trong những biểu hiện rõ nhất.

Ở góc độ giáo dục trẻ cũng như tâm lý học, biếng ăn tâm lý là một vấn đề thu hút sự quan tâm của nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới trong thời gian gần đây. Tuy nhiên, ở Việt Nam, còn khá ít công trình nghiên cứu về vấn đề này, nhất là dưới góc độ tâm lý học để tìm hiểu những nguyên nhân của biếng ăn tâm lý, nhằm đề xuất các biện pháp khắc phục. Đặc biệt hơn, nhận thức của các phụ huynh về vấn đề này như thế nào là một trong những câu hỏi khá quan trọng góp phần vào việc xác định những biện pháp tác động phù hợp nhằm khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý cho trẻ từ 1 đến 6 tuổi.

“Chứng biếng ăn” là thuật ngữ chỉ hiện tượng trẻ không ăn, từ chối không ăn, hoặc rất khó để cho trẻ ăn. Việc biếng ăn có thể dẫn đến hậu quả là trẻ dễ bị đau ốm, suy dinh dưỡng, nhẹ cân, hoặc thậm chí tử vong. Có một số dạng phổ biến của chứng biếng ăn ở trẻ như adipsia – trẻ mất cảm giác, uống nước liên tục mà không thấy đỡ khát; dysphagia, khó nuốt – hoặc cảm giác như khó nuốt, từ chối thực phẩm, không tự ăn uống, mất rất nhiều thời gian cho việc ăn uống, nôn, sặc, ăn không đúng bữa, chỉ ăn một số loại thực phẩm nhất định [1], [2], [3]. Đây cũng là một thuật ngữ được nhìn nhận dưới góc độ bệnh lý xen lẫn tâm lý mang tính chất phức hợp. Hiện nay chưa có một

định nghĩa chuẩn thể nào là biếng ăn, tuy nhiên trẻ mắc phải tình trạng này thường có biểu hiện là “trẻ không chịu ăn đủ số lượng thức ăn cần thiết theo nhu cầu của lứa tuổi, chỉ ưa thích một vài loại thức ăn nhất định hoặc tránh thử món ăn mới” [5, tr. 14]. Cũng có nhiều quan niệm khác nhau về biếng ăn tâm lý và theo cách hiểu thông thường nhất thì biếng ăn tâm lý nghĩa là trạng thái không muốn ăn do những nguyên nhân về tâm lý tác động – chi phối. Biếng ăn tâm lý sẽ dẫn đến những cảm xúc nặng nề và tiêu cực của trẻ trong quá trình ăn uống. [4, tr. 16]

Để tìm hiểu nhận thức của phụ huynh về biếng ăn tâm lý ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi, chúng tôi đã tiến hành sử dụng bảng hỏi để nghiên cứu trên 251 phụ huynh ở Thành phố Hồ Chí Minh và ở Hà Nội. Phần nội dung chính của bảng hỏi được thiết kế theo nhiều dạng thức: câu hỏi có một lựa chọn, nhiều lựa chọn hoặc đánh giá theo các mức độ gợi ý. Cách đánh giá sự lựa chọn của khách thể ở từng câu hỏi theo hướng dẫn cụ thể. Điểm số được quy đổi thành điểm nguyên sau đó tính điểm trung bình. Các câu hỏi khái quát và các câu hỏi khác được đánh giá dựa trên tần số ý kiến. Khảo sát được tiến hành với 5 câu hỏi cơ bản về bản chất – nguyên nhân – biểu hiện của hiện tượng biếng ăn tâm lý.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nhận thức về bản chất của hiện tượng biếng ăn

Với câu hỏi nhận diện hiện tượng “Biếng ăn là gì?”, 77% phụ huynh đã trả lời sai. Trong đó, 58% trong tổng số câu trả lời đã chỉ ra biếng ăn là “trẻ không chịu ăn khi đến bữa ăn, thường xuyên tìm cách chạy trốn để khỏi phải ăn”. Đây chỉ là một nhận định đơn giản, phiến diện bởi trẻ không chịu ăn khi đến bữa hoặc tìm cách chạy trốn chưa hẳn đã là biếng ăn. Đôi khi, phụ huynh cho trẻ ăn quá no ở bữa trước nên đến bữa sau trẻ không chịu ăn bởi chưa tiêu hóa hết thức ăn và chưa cần nạp thêm năng lượng. Có những gia đình cho trẻ ăn quá nhiều bữa, vượt quá sức ăn của trẻ nên việc chạy trốn bữa ăn là chuyện đương nhiên. Do đó, câu trả lời này chưa thuyết phục.

Bảng 1. Nhận thức của phụ huynh về bản chất của biếng ăn

Stt	Nhận định	Tỉ lệ (%)
1	Trẻ không chịu ăn khi đến bữa ăn, thường xuyên tìm cách trốn chạy để khỏi phải ăn	58
2	Trẻ không chịu ăn đủ số lượng thức ăn cần thiết cho nhu cầu sống, hoạt động và tăng trưởng của trẻ	23
3	Trẻ ăn ít hơn so với những đứa trẻ cùng tuổi khác	15
4	Tất cả đều sai	4
Tổng		100

Trong khi đó, có đến 15% quan niệm rằng biếng ăn là “ăn ít hơn so với những đứa trẻ cùng tuổi khác”. Quan niệm này chưa hợp lý bởi mỗi đứa trẻ có một thể trạng khác nhau, nhu cầu ăn uống cũng khác nhau. Có những trẻ đòi hỏi phải ăn nhiều về lượng trong khi nhiều đứa trẻ khác chỉ cần một phần là đã đủ nhu cầu.

Như vậy câu trả lời chính xác là “Trẻ không chịu ăn đủ số lượng thức ăn cần thiết cho nhu cầu sống, hoạt động và tăng trưởng của trẻ” chỉ được 23% số phụ huynh lựa chọn.

Đây là một con số đáng suy ngẫm vì nó phản ánh hạn chế trong nhận thức của phụ huynh về “bản chất” của hiện tượng biếng ăn. Khi chưa xác định đúng bản chất của biếng ăn thì phụ huynh sẽ có thái độ chưa hợp lý hoặc có những hành vi chưa tích cực đối với hiện tượng biếng ăn của trẻ. Nếu không căn cứ vào nhu cầu dinh dưỡng của trẻ thì rất có thể việc cho ăn sẽ trở nên thiếu hụt hoặc quá dư thừa so với những gì đứa trẻ thật sự cần. Từ đó dẫn đến dồn ép trong việc ăn uống, tạo áp lực tâm lý cho trẻ.

2.2. Nhận thức về phân loại hiện tượng biếng ăn

Về phân loại các hiện tượng biếng ăn, 76% phụ huynh đã lựa chọn câu trả lời chính xác là có cả hai loại biếng ăn tâm lý và biếng ăn thực thể. Tỷ lệ còn lại chia đều cho lựa chọn “chỉ có biếng ăn thực thể” hoặc “chỉ có biếng ăn tâm lý”. Trong đó 9% nghĩ rằng không có loại biếng ăn tâm lý. Rõ ràng đây là nhận thức chưa thực sự hợp lý của các bậc phụ huynh. Chị M. Ng. cho biết: “Tôi nghĩ là trẻ làm biếng ăn là tại... trẻ biếng ăn hay sợ thức ăn. Tôi cũng không hiểu là do nguyên nhân gì nhưng biếng ăn tâm lý thì lạ quá với chúng tôi...”

Bảng 2. Nhận thức của phụ huynh về phân loại biếng ăn

Stt	Nhận định	Tỉ lệ (%)
1	a. Biếng ăn thực thể	9
2	b. Biếng ăn tâm lý	11
3	Cả a và b đều đúng	76
4	Tất cả đều sai	4
Tổng		100

2.3. Nhận thức về bản chất của biếng ăn tâm lý

Tìm hiểu sâu hơn với câu hỏi biếng ăn tâm lý là gì và đưa ra các phương án cho phụ huynh lựa chọn, kết quả thu được như sau:

Bảng 3. Nhận thức của phụ huynh về bản chất của biếng ăn tâm lý

Stt	Nhận định	Tỉ lệ (%)
1	Là trẻ cảm thấy bị áp lực khi ăn nên không muốn ăn	41
2	Là trẻ có tâm lý lười ăn	31
3	Là trẻ không chịu ăn đủ số lượng thức ăn cần thiết cho nhu cầu sống, hoạt động và tăng trưởng của trẻ do những nguyên nhân thuộc về tâm lý	22
4	Tất cả đều sai	6
Tổng		100

Có đến 41% phụ huynh chọn phương án lý giải hiện tượng biếng ăn tâm lý là “trẻ cảm thấy áp lực khi ăn nên không muốn ăn”. Tuy áp lực là một trong những nguyên nhân dẫn đến biếng ăn tâm lý nhưng không phải là nguyên nhân duy nhất. Do đó, nhận định này mang tính phiến diện, chưa đầy đủ. Ngoài ra, phát biểu này cũng chỉ ra một trong số các nguyên nhân của biếng ăn, chưa chỉ ra đúng bản chất của hiện tượng này.

Bên cạnh đó, 31% phụ huynh chọn cách lý giải hiện tượng biếng ăn tâm lý là “trẻ có tâm lý lười ăn”. Chị N. M., phụ huynh tại Quận 3 Thành phố Hồ Chí Minh cho biết: “Con tôi không biết là có biếng ăn hay không nhưng trẻ rất biếng ăn... Chỉ khi nào đói

lắm thì lại uống sữa chứ rất ít khi trẻ ăn một cách tích cực. Không biết trẻ sợ thức ăn hay vì lý do nào khác nhưng mỗi lần cho trẻ ăn thì khổ sở như là muốn vật lộn với trẻ...”. Đây là một nhận định chung chung, không chỉ ra được bản chất của hiện tượng biếng ăn tâm lý. Kết quả này cho thấy phụ huynh chưa nhận thức một cách đầy đủ và chính xác về vấn đề này.

Như vậy, tổng cộng, có 78% phụ huynh chọn phương án không phù hợp. Chỉ có 22% chọn phương án chính xác là “Trẻ không chịu ăn đủ số lượng thức ăn cần thiết cho nhu cầu sống, hoạt động và tăng trưởng của trẻ do những nguyên nhân thuộc về tâm lý”. Kết quả cho thấy đa số phụ huynh chưa nhận thức được điểm khác biệt giữa biếng ăn tâm lý và biếng ăn thực thể là ở nguyên nhân thực thể hay nguyên nhân tâm lý.

Nhìn chung, phụ huynh có nhận thức không đầy đủ về bản chất của hiện tượng biếng ăn tâm lý. Đây là một hạn chế có thể dẫn đến sai lầm trong lý giải các biểu hiện biếng ăn của con trẻ cũng như sai lầm trong việc ứng xử khi trẻ biếng ăn. Thực tế, không ít phụ huynh đã liên tục la mắng, đánh đập hay dồn ép trẻ khi trẻ bắt đầu có dấu hiệu biếng ăn, thậm chí có nhiều phụ huynh còn “sáng tạo” ra những biện pháp như: cho trẻ vào một góc kín để trẻ không thể chạy ra ngoài, cho trẻ ăn thìa to và ăn thật nhanh, vừa đánh vừa bắt trẻ há miệng ra để dứt thức ăn... Tất cả những điều này sẽ đẩy trẻ vào trạng thái sợ hãi khi ăn và từ đó, biếng ăn sẽ gia tăng hay thậm chí từ biếng ăn tạm thời dẫn đến biếng ăn lâu dài hay biếng ăn mãn tính.

2.4. Nhận thức về nguyên nhân gây biếng ăn ở trẻ

Tìm hiểu sâu hơn về nhận thức của phụ huynh về những nguyên nhân của biếng ăn tâm lý, kết quả thu được như sau:

Bảng 4. Nhận thức của phụ huynh về nguyên nhân gây biếng ăn cho trẻ

Stt	Nguyên nhân	Tỉ lệ (%)
1	Từ người lớn	10
2	Từ bản thân trẻ	17
3	Từ môi trường xung quanh	3,5
4	Cả a, b, c đều đúng	61
5	Từ người lớn và trẻ	2,5
6	Từ người lớn và môi trường	2,5
7	Từ trẻ và môi trường	1
8	Tất cả đều sai	2,5
Tổng		100

Có 61% phụ huynh xác định nguyên nhân biếng ăn có thể đến từ cả ba phía: người lớn, bản thân trẻ và môi trường xung quanh. Đây là câu trả lời chính xác bởi mỗi yếu tố trên đều có thể hàm chứa những vấn đề dẫn đến sự biếng ăn ở trẻ.

Bên cạnh đó, 10% cho rằng nguyên nhân biếng ăn chỉ từ phía người lớn và 17% cho rằng trẻ biếng ăn chỉ là do chính bản thân trẻ.

Có thể thấy, có đến 39% phụ huynh chưa xác định một cách đầy đủ nguyên nhân có thể dẫn đến hiện tượng biếng ăn tâm lý ở trẻ. Vẫn còn nhiều phụ huynh chưa quan tâm đến

việc liệu cách ứng xử của mình có gây biếng ăn tâm lý cho con không, chưa quan tâm đến sở thích, hứng thú của trẻ trong ăn uống và chưa chú ý đến bầu không khí tâm lý cũng như môi trường tâm lý khi trẻ ăn để lý giải đầy đủ những biểu hiện biếng ăn của con trẻ.

2.5. Nhận thức về biểu hiện của hiện tượng biếng ăn tâm lý ở trẻ

Biếng ăn tâm lý có những biểu hiện cụ thể. Việc hiểu biết và nắm bắt các biểu hiện này sẽ giúp cho các bà mẹ chẩn đoán được tình trạng biếng ăn của con mình để có cách ứng xử kịp thời và phù hợp. Khảo sát nhận thức của phụ huynh về 6 nhóm biểu hiện chính của hiện tượng biếng ăn tâm lý ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi, kết quả như sau:

Bảng 5. Biểu hiện của hiện tượng biếng ăn tâm lý ở trẻ

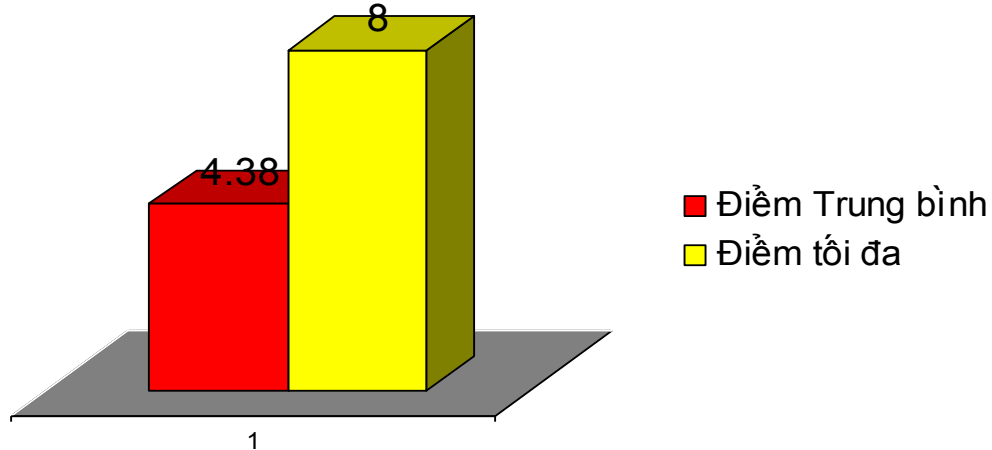
Stt	Biểu hiện	Đúng (%)	Sai (%)
1	Hành vi né tránh (chạy trốn, giả vờ no hoặc bị đau để khỏi phải ăn...)	79	21
2	Thời gian ăn quá lâu (trên 30 phút)	67	33
3	Bộc lộ những cảm xúc tiêu cực (sợ hãi, khó chịu, căng thẳng...)	65	35
4	Phản ứng sinh lý trực tiếp (nôn, buồn nôn, toát mồ hôi, xanh mặt...)	59	41
5	Hành vi chống đối (làm đổ thức ăn, phun thức ăn, đánh lại người cho ăn...)	55	45
6	Ăn không đủ lượng thức ăn cần thiết	45	55

Biểu hiện được nhận thức cao nhất là nhóm những hành vi né tránh như chạy trốn, giả vờ no hoặc đang bị đau để không phải ăn. Có 79% phụ huynh cho rằng đây chính là một trong những biểu hiện của biếng ăn tâm lý. Có thể lý giải rằng đây là những biểu hiện mang tính chất thường xuyên và bộc lộ rõ ra bên ngoài nên được đa số các phụ huynh nhận ra một cách dễ dàng hơn.

Biểu hiện biếng ăn tâm lý được nhận thức ở mức kế tiếp là thời gian ăn quá lâu (trên 30 phút), với 67% phụ huynh cho rằng đây cũng là biểu hiện của biếng ăn tâm lý. Các biểu hiện khác như: Bộc lộ những cảm xúc tiêu cực (sợ hãi, khó chịu, căng thẳng...), Phản ứng sinh lý trực tiếp (nôn, buồn nôn, toát mồ hôi, xanh mặt...), Hành vi chống đối (làm đổ thức ăn, phun thức ăn, đánh lại người cho ăn...) đều là biểu hiện của hiện tượng biếng ăn tâm lý từ nhẹ đến nặng, tuy nhiên chỉ khoảng trên 50% phụ huynh nhận thức được những biểu hiện này. Đặc biệt, chỉ có 45% ý kiến đồng tình với biểu hiện “Ăn không đủ lượng thức ăn cần thiết” trong khi đây là biểu hiện chính của biếng ăn tâm lý.

Nhìn chung, tất cả 6 nhóm biểu hiện được đem ra khảo sát đều là biểu hiện của biếng ăn tâm lý, tỉ lệ mong đợi là 100% phụ huynh chọn “đúng”. Tuy nhiên, trung bình tỉ lệ chọn “đúng” của tất cả các biểu hiện là 61,5%. Kết quả này cho thấy nhận thức của phụ huynh về các biểu hiện của hiện tượng biếng ăn tâm lý còn hạn chế, phụ huynh chưa nhận biết lúc nào trẻ biếng ăn và những biểu hiện như phản ứng sinh lý trước bữa ăn, ăn ít... có phải là biếng ăn tâm lý hay không trong khi việc nhận biết các biểu hiện này là

cơ sở quan trọng để xác định một đứa trẻ có biếng ăn tâm lý hay không để có cách ứng xử phù hợp và kịp thời.



Biểu đồ 1. Điểm trung bình nhận thức của phụ huynh về hiện tượng biếng ăn

Tóm lại, tính kết quả tổng hợp của 5 câu hỏi khảo sát, điểm trung bình nhận thức của phụ huynh về hiện tượng biếng ăn là 4,38 trên điểm tối đa là 8.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả trên, có thể kết luận rằng nhiều bà mẹ còn hiểu biết còn khá mù mờ về hiện tượng biếng ăn tâm lý ở trẻ, đặc biệt là nhận thức chưa chính xác về biếng ăn tâm lý là gì, các nguyên nhân có thể có dẫn đến hiện tượng này cũng như những biểu hiện thường xảy ra. Điểm trung bình nhận thức thông qua các câu hỏi khảo sát chưa đạt đến điểm 5 trên thang điểm 10 cho thấy nhận định trên là hợp lý. Từ hạn chế trong nhận thức, các bà mẹ có thể lý giải hiện tượng biếng ăn của con mình không chính xác và từ đó có những cách ứng xử thiếu khoa học, dẫn đến mức độ biếng ăn tâm lý của trẻ có thể ngày càng trầm trọng hơn, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và sự sinh trưởng của trẻ. Kết luận này cho thấy cần có những tác động cụ thể đối với phụ huynh để họ nhận thức đúng đắn hơn về vấn đề biếng ăn tâm lý để có thể có thái độ hợp lý hơn cũng như những hành động tích cực hơn nhằm khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Lâm Đỉnh (2006). *Chăm sóc và dinh dưỡng cho trẻ từ 0 đến 6 tuổi*. NXB Y học.
- [2] Lê Thị Mai Hoa, Lê Trọng Sơn (2009). *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*. NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [3] Đoàn Thị Phương Lan (2007). *Giáo trình dinh dưỡng trẻ mầm non*. NXB Giáo dục.
- [4] Huỳnh Văn Sơn (2009). Biếng ăn tâm lý. *Tạp chí Mẹ và con*, số 12, trang 12-17.
- [5] Abigail H. Natenshon (2011). *Young & Anorexic*. New york.
- [6] Agras S., Hammer L., McNicholas F. (1999). *A prospective study of the influence of eating-disordered mothers on their children*. New York.

Title: PARENTS' AWARENESS OF ANOREXIA NERVOSA AMONGST CHILDREN AGED 1 TO 6

Abstract: The article mentions parents' awareness of anorexia nervosa amongst children aged 1 to 6. The average grade of parents' awareness about anorexia nervosa is 4.38 over 10, the absolute grade. Generally, the mothers still know very little about anorexia nervosa, especially in perceiving exactly what anorexia nervosa is, the causes of this situation as well as the usual signs or symptoms. Due to limited awareness, a mother will have inaccurate explanations to the anorexic behaviours of her child and therefore will have unscientific solutions, which might lead to worsening anorexia nervosa in the child, affecting badly his/her health, growth and development later.

TS. HUỖNH VĂN SƠN

Khoa Tâm lý - Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh