

Храни и агресия у децата

Маргарита Бонева, Георги Колев

***Foods and aggression in children:** The paper present the causes for aggression about children and role of feeding for aggressive behaved.*

Key words: aggression, food, children

Агресията е основно явление в живота на всяко живо същество. Тя е свързана с инстинкта за самосъхранение и помага на организма да използва заобикалящата среда за задоволяване на жизнените си нужди. Агресията произхожда от латинската *agresssio*, което означава нападам, пристъпвам и е един от механизмите на психологическа защита на индивида. Тревожен е фактът, че агресията не е явление само сред зрелите хора, а и сред децата, особено в определени възрастови периоди. Обикновено още в детската градина децата преминават през период, в който проявяват неоснователна и спонтанна агресия. Тя може да се изрази в нападане на друго дете, агресия и неподчинение спрямо родителите дори без да има видима причина.

Агресията е заложена биологично у човека, но не за всички хора и не при всички ситуации постъпките са агресивни, защото агресивното поведение е преди всичко социално-психически детерминирано. Дали и как ще се прояви агресия зависи от социално-психически фактори в развитието на човека, респективно на детето. Агресивността е социално обусловено качество на личността и поведение, което се характеризира с използване на сила с цел да се нанесат вреди на хора или предмети, а в по-широк смисъл агресията е явление в сферата на обществения живот.

Агресията е израз на слабост, компенсира дефицити – нерешени проблеми, комплекси, прикрива страха. Агресивната личност се стреми да компенсира недостига на любов, сега или в миналото, а също е и страх от загуба на любов. Думата “агресия” е антоним на думата “любов”. При определени условия агресивността може да се превърне в черта на характера.

Според начина на проява агресията бива:

- словесна или физическа;
- непосредствена, когато сама по себе си е цел;
- опосредствена, когато е средство за постигане на някаква цел;
- пряка, изразена чрез конкретни физически или вербални действия;
- непряка (изместена), например обидено от свои връстници дете може да отреагира като стовари гнева си на по-малкото братче.

Познатите четири направления за обяснение на агресията, а именно: биологичното, етологичното, психологическото, теорията на социалното научаване не отчитат влиянието на храните върху агресивността на детето.

Много автори отделят голямо внимание на семейството като социализираща среда, на телевизионните програми като стимулатор на агресивните прояви у децата, на училището и приятелската среда, които оказват изключително влияние върху децата за възникване на напрежение, невротичност, агресивно поведение.

Според Ричард Тембли – професор в Университета на Монреал, Канада децата са най-агресивни в периода от 9-тия месец до четвъртата им година, а най-трудно се контролират от 18-тия до 24 –тия месец от тяхното раждане. Ученият смята, че по –жестоки и по-цинични стават тези деца, чиито родители също са били агресивни в детството си. При жените, които пушат по време на бременност има по-голяма вероятност да родят агресивно дете. Недоносените деца и децата на

семейства с много ниски доходи или лоши отношения между родителите са не само агресивни, но дори зли и жестоки.

В най-ранна възраст агресивното дете е нервно, плаче, отказва да се храни или да спи. Докато расте, то продължава да бъде неспокойно, да проявява враждебност към близките си да избухва лесно. Възможно е да продължава да бъде неспокойно, да не отстъпва, да се "тръшка", ако не се изпълняват желанията му. В тийнейджърските години, агресията се явява във вид на протест в отговор на поведението на родителите. Тогава детето може да чупи вещи, да крещи, да не иска да общува, да бяга от къщи. Такова дете трудно задържа вниманието си в една дейност, независимо дали е игра или учене, не се засядява на едно място, има "свърхенергия" говори силно и често прекъсва другите, импулсивно е, понякога "витае в облаците", лесно се отегчава. Подобно поведение се дължи както на темперамента и характера на детето, така и на неговата нервна система. В някои случаи детето проявява агресивност не заради това, че е лошо, а защото се нуждае от разбиране, приемане и помощ. Родителите и близките в никакъв случай не бива да проявят агресия в каквато и да е форма – словесна или физическа, защото детето често в стремежа си за надмощие подражава и копира поведението на родителите.

Множество научни изследвания доказват, че Омега – 3 ДНА (докозахексаенова киселина) е с решаваща роля за развитието на нервната система на детето. Недостигът на ДНА се свързва с импулсивност, агресивност, дислексия, синдром на хиперактивност, с дефицит на вниманието на детето, с когнитивни нарушения (памет, внимание, мислене), проблеми със съня. Приемът на ДНА намалява проявите на хиперактивност у децата. За набавяне на ДНА в менюто на детето трябва поне два пъти в седмицата да се включва прясна, богата на мазнини риба.

Вярно е, че за поява на агресията у децата имат значение и някои соматични или заболявания на главния мозък, но обект на настоящата работа е всъщност влиянието на храните върху характера на детето.

Отчитайки голямата роля в проявите на агресия на биологичните особености на човека трябва да се има пред вид ролята на невротрансмитера серотонин и норадреналин в регулацията на агресивните импулси. Много ниските нива на серотонин, който се определя като хормон на щастието, имат връзка с импулсивното поведение и избухливия гняв. Серотонинът е моноаминен невротрансмитер, който се синтезира в серотонергичните неврони на централната нервна система, а така също и в ентоеромафинните клетки на стомашно-чревния тракт. В централната нервна система серотонинът играе важна роля при регулирането на гняв, агресивност, телесна температура, настроение, сън, повръщане, гадене, сексуалност, апетит. Ниските нива на серотонин предполагат нарастване на агресивното поведение, клинична депресия, мигрена, раздразнителен стомах, фибромиалгия и различни нервни разстройства. В организма серотонинът се синтезира пряко от триптофан – незаменима аминокиселина, съдържаща се в белтъците на храната, при наличие на необходимите витамини- В1, В3, В6 и фолиева киселина. Несъмнено най-добри източници на тази аминокиселина са различните видове меса, риба, сирене, мляко и тиквено семе. Една от ролите на серотонина в човешкия организъм е тази, свързана с психологическата стабилност на индивида, регулирайки емоциите и настроенията му. Нарастващата агресивност, отрицателните емоции, импулсивността и дълбокото отчаяние неизменно са свързани с намалени нива на невротрансмитера в организма. Бананът и ананасът повишават нивата на серотонин в кръвта.

Триптофанът е една от най-важните аминокиселини, които човешкото тяло използва, за да синтезира протеини. Тя е предшественик на серотонина. При консумиране на храни, богати на триптофан, нивата на серотонин в тялото се покачват. Храните, богати на триптофан са: пуешко, телешко, овнешко, пилешко

месо, различните видове сирена, банани, всички видове риба, ядки, яйца, киселото мляко, печените тиквени семки, фъстъци, сусамът и слънчогледовите семки, червеният и белия ориз.

Норадреналинът действа като катализатор. Високото ниво на този мозъчен стимулатор се свързва със свърхвъзбудата, в която личността може бързо да реагира на всяка незначителна заплаха. Затова и ранното изследване е важно за предпазване и установяване на неврохимичния баланс на индивида. Норадреналинът е невротрансмитер и хормон от групата на катехоламините Той е основният възбуден медиатор, който е необходим за мотивацията, вниманието, концентрацията и доброто настроение. Норадреналинът и допаминът са хормони, медиатори, които се образуват в сърцевината на надбъбречните жлези-медиатори, които се произвеждат от аминокиселините тироксин или фенилаланин при наличието на достатъчно кислород, витамини В3, В6, С , фолиева киселина, желязо и мед. Източници на тироксин са бананите, бадемите, авокадото, млечните продукти, бобовите култури, тиквените семки и сусамовите семена. Честите прояви на депресия и разстройства на настроението се свързват с ниски стойности на допамина и норадреналина, а повишаването на нивото на тези медиатори, може да подобри настроението, вниманието, умствените процеси и способността за справяне със стреса.

Отрицателните емоции, стресът и травмите, водят до промяна в количествата на норадреналина и серотонина. Отношението на възрастните към децата е от изключително значение за появата, устойчивостта и ескалацията на детската агресия. Децата се нуждаят не само от демонстрация на обич и грижи. Те имат нужда от сигурност, внимание, искреност и доверие. Когато децата не се чувстват център на вниманието и родителската любов, те често използват агресията и непослушанието, за да привлекат вниманието на възрастните към себе си. Основни рискови фактори за агресията при децата са: лошата комуникация между детето и родителите и слабите родителски умения за решаване на възникнали проблеми.

Хората с ниски нива на допамин реагират по-агресивно в дадени ситуации. Допаминът изпълнява функциите на невротрансмитер и хормон в процесите на мозъка. От него се произвеждат невротрансмитерите епинефрин (адреналин) и норепинефрин (норадреналин). Допаминът се нарича хормон на зависимостите. Храната, богата на въглихидрати, стимулира отделянето на серотонин, който създава усещане за удоволствие, удовлетворение и облекчаване на напрежението и стреса. Богатата на протеини храна повишава нивата на допамин и норадреналин в мозъка, което повишава вниманието и концентрацията. Физическите упражнения. Физическата активност повишава нивото на допамин в мозъка. Редовните упражнения дават енергия и противодействат на агресията и депресията. Храни, които повишават нивото на допамин са банани, авокадо, млечни продукти, бадеми, тиквени семки. Храните, богати на протеини – яйца, пилешко месо, риба, повишават нивата на допамин и серотонин в мозъка. Обратно захарта и рафинираните храни повишават количеството на допамина.

Според данни на учени от Калифорнийския университет излишното съдържание на ненаситени мазнини в храната на човека и консумирането на бързи храни (кубчета бульон, сладкарски изделия, полуфабрикати и други подобни) провокират възникването на прекомерна нервност, а така също и открито проявление на враждебност, недоволство и агресия. Дневната доза на ненаситени мастни киселини, препоръчвана от Световната здравна организация, не бива да превишава три грама. В същото време една стандартна порция пържени картофи съдържа около седем грама от това, което се оказва, опасно вещество. Диетичните трансмастни киселини и особено маргаринът водят до появата на раздразнителност и агресия в човешкото поведение.

“Трансмазнини” е популярното название на вид ненаситени мазнини, съдържащи трансизомери на мастните киселини. Има ги най-вече в хидрогенираните растителни масла като маргарин и други синтетични мазнини, използвани в печивата, вафлите, сладоледа, растителната сметана и още много хранителни продукти. Консумацията на трансмазнини носи рискове от сърдечно-съдови заболявания, защото предизвиква повишаване на лошия холестерол и понижаване на добрия. Трансмазнините способстват за нарушаване на метаболизма и провокират сърдечни болести и диабет. Това е свързано със свойството на трансмазнините да потискат усвояването на омега-3-

мастни киселини от организма, за които е доказано също, че намаляват агресията. Учените изтъкват, че човешкият мозък е съставен предимно от мазнини и затова мазнините, които приемаме чрез храната, имат пряко влияние върху него, а оттам и върху човешкото поведение. При липса на важни хранителни вещества, например омега-3 мастни киселини, изграждащи мозъчните неврони, мозъкът губи своята гъвкавост и това притъпява вниманието и себеконтрола на човек.

Трансмазнините присъстват в големи количества в маргарина, добавяни са в тестото, за да го направят ронливо, има ги в полуфабрикатите. Съдържанието им е високо също в чипса, хамбургерите, вафлите, промишлено произведените бисквити, кексове и баници, в пастите, тортите, в разтворимите кубчета бульон и разтворимите супи, в пуканките за микровълнова печка, в евтините шоколади. Пържените картопки, характерни за бързото хранене, също съдържат високи количества трансизомери заради мазнината, в която са приготвени. Неблагоприятното въздействие върху здравето се изразява не само в промените на настроенията, но и в повишеното ниво на лошия холестерол в организма, влошаването на метаболизма, повишената устойчивост на инсулина, прекаленото окисляване, негативното въздействие върху състоянието на сърдечносъдовата система.

Според американския лекар Деламор Робъртс агресивността у децата е функция на изядените от тях бонбони, сладкиши и животински мазнини. Той твърди, че ако навигите на малките бъдат променени и те бъдат заставени да ядат повече плодове, качествено месо и зеленчуци, то детската агресия ще бъде намалена в значителна степен

Британски учени в резултат на изследване на 17000 души от детството до 34-годишна възраст, доказват, че невръстните, които ядат много сладко, имат повече прояви на насилие, когато пораснат. Те установили, че 69% от хората с агресивни постъпки са яли всекидневно сладкиши.

Според психолози, ако на малките редовно се дават шоколади и бонбони, те няма да могат да се научат спокойно да очакват желаното. Неспособността да бъде отлагано получаването на удоволствие предизвиква у такива деца прояви на раздразнение, които по-късно могат да доведат и до антиобществено поведение.

Неумерената консумация на газирани напитки може да стане причина за жестоко поведение на подрастващите. Напълно възможно е кофеинът и захарта в газираните напитки да могат да повлияят непосредствено на поведението на подрастващите, отбелязват изследователи от САЩ. Изследователите от Университета Върмонт анализирали резултатите от изследване на 1878 подрастващи от 22 обществени училища в Бостън. Доказано е, че колкото повече безалкохолни напитки, употребяват подрастващите, толкова повече агресивни признаци се забелязват у тях. В някои случаи ниско ниво на кръвната захар може да доведе едновременно до по-високо ниво на употреба на газирани напитки и до по-агресивно поведение.

За избягване на стреса италианецът Лука Пасамонти предлага да се увеличи консумацията на хайвер, мляко, сирене, пилешко, орехи и висококачествен шоколад, за предпазване – черен. Задължително е увеличението на количеството на аминокиселината триптофан в храните. Към антистресовите храни той добавя

броколите, заради високото съдържание на фолиева киселина, която помага за намаляване на паническият страх и натрапчивото безпокойство. Високото съдържание на витамин С в броколите, боровинките и цитрусовите плодове помага организма да не се изтощава бързо. Към списъка се прибавят и морските продукти заради омега-3-мастните киселини, влияещи благоприятно на работата на нервните клетки. Храненето с тези вещества намалява агресията и позволява да се контролират отрицателните емоции и гневът.

Високите нива на фосфат в газираните напитки и преработените храни ускоряват процеса на стареене и повишават риска от хронични заболявания, характерни за по-късната възраст, каквато е хроничната бъбречна недостатъчност. Фосфатите освен в производството на безалкохолни напитки се използват като консерванти и подобрители на външния вид на колбасите, преработените месни продукти, сирена и дори хлебни изделия.

Създаването на позитивна семейна и социална среда е едно от условията за намаляване на агресията у децата. Всички деца, особено агресивните трябва да имат оптимален дневен режим с достатъчно сън, защото преумореното дете става нервно и агресивно. Родителите са тези, които трябва да измислят дейности, с които може да се разсее детето от негативната ситуация. Обясненията за последствията от агресивното поведение задължително трябва да се реализират, когато детето е спокойно – идеалното време за подобни разговори е вечер преди лягане. Добрият родител съумява да контролира прекалената детска агресивност, без да потиска инициативността. Негово задължение е да играе и общува с детето, да го научи да споделя, да се интересува от това, което детето прави и да го подкрепя. Родителите са тези, които трябва да предлагат подходящи храни и се интересуват от храните в детските учреждения, от това което децата сами си купуват с цел консумиране на храна, в която няма горепосочените хранителни продукти, чиято консумация е причина за агресивно поведение. Природосъобразното хранене при децата е гаранция за правилното им умствено и физическо развитие, за детско ежедневие без агресия, ежедневие изпълнено с положителни емоции.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Иванов, С., Психологическо консултиране в образованието, С., 2011.
- [2] Милков, Л., Общуване, култура, професия, С., 2009.
- [3] Петров, Г., Органична химия, С., 1996.
- [4] Узунов, Н., Основи на психологията, с., 2008.
- [5] Факирска, Й., Обучението като път към образованието, П., 2011, 148-158.

За контакти:

гр. Шумен, Маргарита Кирова Бонева, проф. д.ик.н., Шуменски университет "Епископ Константин Преславски", Педагогически факултет, GSM: 0899901914, boneva@shu-bg.net

гр. Шумен, Георги Велков Колев, проф. дин, Шуменски университет "Епископ Константин Преславски", Педагогически факултет, GSM: 0899901930, goshokolev@abv.bg

Докладът е рецензиран.