

Razgovor sa djecom o

PREHRAMBENIM NAVIKAMA





PREHRAMBENE NAVIKE

Vaš sin Sem ima 1,5 godinu. Sada želi da jede sam. No, umjesto da pravilno koristi svoju kašičicu i viljušku, Sem se igra s hranom i ne uspijeva je staviti u usta. Hrana je posvuda: na njegovoj odjeći, u kosi i na podu oko stola. Vi ste ljuti, jer u tom trenutku razmišljate o neredu i što trebate očistiti kuhinju.

Svakom roditelju su poznate ovakve situacije iz svakodnevnog života sa mališanima. Kako možemo ispravno reagirati, te izbjeći konflikte i negativne emocije u takvim situacijama?

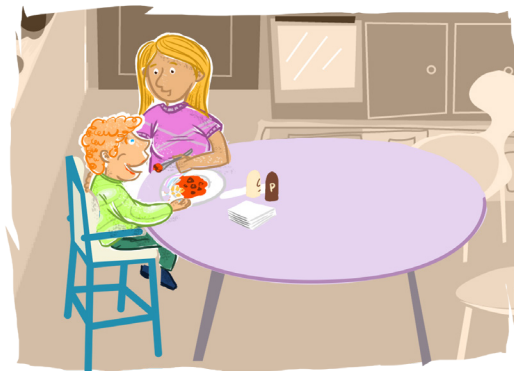
Pomoću osnovnih pitanja u ovom vodiču možete analizirati situaciju i svoje reakcije. Pored toga, pronaći ćete neke savjete kako da prikladno reagirate.

Analiza



Želite li analizirati ovu situaciju?
Pogledajte [stranu 2](#).

Savjeti



Da li vam trebaju savjeti. Pogledajte [stranu 3](#).

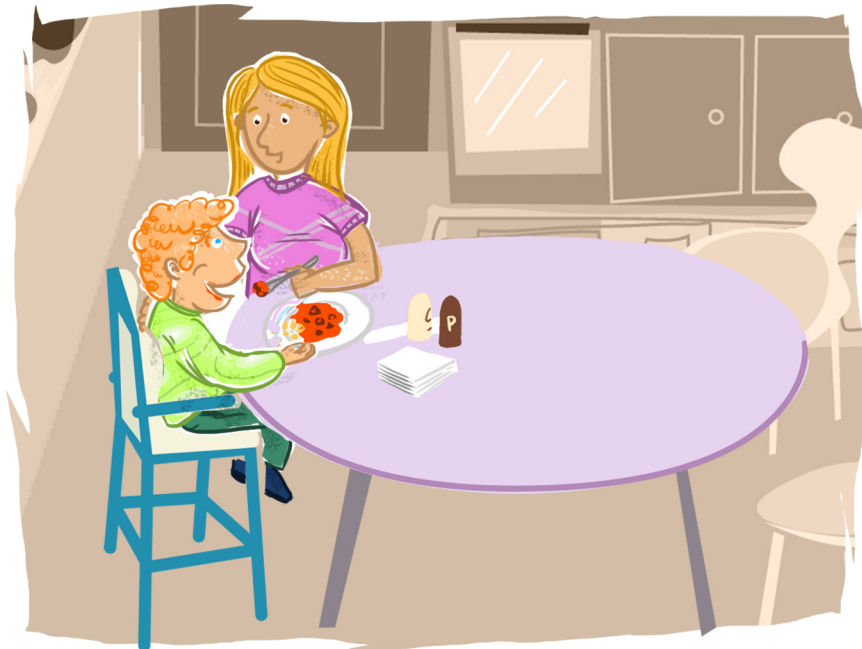
Ideje za komuniciranje sa tri T:

Prilagođavanje: Vidim da se igraš sa hranom. Ne sviđa ti se to što ti je u tanjiru? Nisi gladan?

Recite više: Kad tako baciš hranu, morat ću potrošiti puno vremena na čišćenje kuhinje. Hajde da zajedno pogledamo šta ti je u tanjiru. Vidim puno ukusne hrane, a i miriše vrlo lijepo. Osjetiš li? Mogu li ti pomoći da jedeš?

Komunicirajte: Koju bi hranu želio/la probati? Mrkva? Ukusno, ukusno je! Mrkvu narežemo na sitne komadiće, možemo ih isjeckati. Koliko tjestenine imaš u tanjiru? Hajde da je zajedno prebrojimo! Želiš li malo vode ili čaja? Šolju možeš sam držati. Šta bi još želio/la probati? Ako želiš, možeš izvaditi grašak iz posude.

Savjeti



Opći savjeti za jelo s malom djecom:

Uzmite u obzir da je vaše dijete možda umorno i da nije gladno. U ovom uzrastu djeca nisu svjesna svojih potreba i želja. Također nisu sposobni izraziti svoje želje. Dakle, vaš mališan možda želi samoreći: nisam gladan, ali jako me zanima moje okruženje. Oh, ovdje se nalaze vrlo zanimljive stvari! I mogu učiniti puno stvari s njima!

Stoga, nemojte lično shvatiti postupke vašeg mališana: on vam ne želi namjerno napraviti nered i tako prouzročiti više posla.

Ako smatrate da se više ne možete nositi sa ponašanjem svog mališana, promijenite situaciju. Nemojte ga prisiljavati da jede: Ako vaše dijete ne želi sada jesti, možda će jesti kasnije. Sklonite jelo i recite mu da će jesti kada bude bio gladan.

Shvatite da vas ponašanje vašeg mališana ne smije nervirati. Stoga se nemojte ljutiti! Pokušajte ostati mirni!

Šta trebam znati o komunikaciji s bebama i mališanima?

Sve vrste komunikacija utiču na mozak djeteta, a ispravan način komuniciranja je važan za podsticajan razvoj mozga vašeg djeteta. Manjak komunikacije u ranom djetinjstvu dovodi do slabog razvoja rječnika i negativnim posljedicama za dječiju inteligenciju i uspjeh u učenju za život. Naš mozak stvara mrežu neurona, koristeći sve nove podražaje koji dolaze iz okoline. Kroz društvene aktivnosti, poput verbalne i neverbalne komunikacije, ponavljanja i produblivanja podražaja, pomažemo našem mozgu da ojača i razvija ovu neprocjenjivu mrežu.

Stoga, kao roditelji, imate veliki utjecaj na razvoj inteligencije vašeg djeteta, kao i na njegov socijalni i lični razvoj.

Kako možete najbolje podstaći razvoj dječjeg mozga?

Veoma je važno, još od najranije dobi, u svakoj prilici komunicirati sa djetetom. Međutim, za razvoj dječjeg mozga nije važno samo koliko često razgovarate, već i kako komunicirate sa djetetom. Naučnici su razvili neke osnovne prijedloge (tri T-a) o kojim možete razmisliti..

Tri T (Tune in, Talk more, Take turns):

Prilagođavanje: To znači da se morate staviti u položaj mališana. Posmatrajte svoje dijete: Šta ga trenutno zanima? Na šta se fokusira? Razgovarajte sa svojim djetetom o tome (npr. šolje ili zdjele, tekstil, kamenje, ogledala, životinje, druga djeca, emocije ili zapažanja), čak i ako on još nije u stanju razumjeti vaše riječi. Ponekad će mala djeca zaista brzo promijeniti fokus. Knjiga možda više nije zanimljiva za dijete nakon jedne minute, ali možda će odjednom pokazati veliko zanimanje za kockice igračkaka s druge strane sobe. Pustite svoju djecu da to pokušaju i komentarišite njihove postupke! Prihvatanjem i komentarisanjem djetetovog ponašanja, motivišete dijete na učenje, a ujedno i podstičete razvoj njegovog mozga. Dijete ne treba trošiti energiju na stvari koje mu nisu interesantne i koje mu nameću roditelji.

Recite više: Ovaj savjet je vrlo lako primjenjiv u vaš svakodnevni život s mališanima. Razgovarajte s bebom o svemu što radite dok je hranite, mijenjate pelene, oblačite je, kupante je. Vaše dijete će pamtili različite zvukove vašeg jezika i nakon nekog vremena će ih reproducirati. Primjeri:

- Objasnite predmet koji vaš dijete drži u rukama: Što je to? Za šta ga koristimo?
- Zajedno tražite druge ili slične predmete: Gdje možemo pronaći nove? Gdje su skriveni?
- Postavljajte pitanja: Kad vaše dijete ispruži ruke prema vama, pitajte: „Želiš li kod mene?“, a zatim uzmite svoje dijete i odvedite ga. Na ovaj način vaše dijete može povezati rečenicu i radnju.

Kada vaši mališani počnu izgovarati riječi (poput „lopta“), komunicirajte s njima punom rečenicom, npr. „Da, lopta“ ili „Želiš li se igrati s loptom?“ Na taj način, ili u slučaju kada koristite riječi u različitom kontekstu, potičete dijete dana komunikaciju. To također stvara želju za verbalnom komunikacijom.

Komunicirajte: Potrudite se da komunikacija sa djetetom bude dvosmjerna. Neka dijete samo pronalazi riječi, nemojte vi unaprijed pretpostavljati i izgovarati njihove riječi. Djeci je potrebno određeno vrijeme da pronađu prave i odgovarajuće riječi u ranoj fazi učenja jezika.

Koristite otvorena pitanja, poput: zašto, ko, kako? Djeca koriste više riječi da bi dali odgovor, pri čemu bogate svoj rječnik. Štaviše, ova pitanja podstiču stalnu komunikaciju. Dakle, vaš razgovor se neće završiti nakon jednostavnog odgovora na neko pitanje.

“Razgovaranje sa djecom o prehrambenim navikama” se bazira na sljedećim izvorima:

Nolan, Virginia. 2016. «Die Macht der Sprache.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Oktober, 58-64.

Suskind, Dana, Beth Suskind und Leslie Lewinter-Suskind. 2015. *Thirty Million Words. Building a Child's Brain*. New York: Dutton.