

Μιλώντας με τα παιδιά για τις

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ





## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ο γιος σας ο Σαμ είναι 1,5 ετών. Τώρα θέλει να φάει μόνος του. Αλλά αντί να χρησιμοποιεί σωστά το κουτάλι και το πιρούνι του, παίζει με το φαγητό και δεν το βάζει μέσα στο στόμα του. Φαγητά βρίσκονται παντού: στα ρούχα του, στα μαλλιά του και στο πάτωμα γύρω και κάτω από το τραπέζι. Εκνευρίζετε καθώς σκέφτεστε την ακαταστασία και πώς θα καθαρίσετε μετά την κουζίνα.

Κάθε γονιός γνωρίζει παρόμοιες καταστάσεις από την καθημερινή ζωή με τα μικρά παιδιά. Πώς μπορούμε να αντιδράσουμε κατάλληλα σε τέτοιες καταστάσεις για να αποφύγουμε τις συγκρούσεις και τα αρνητικά συναισθήματα;

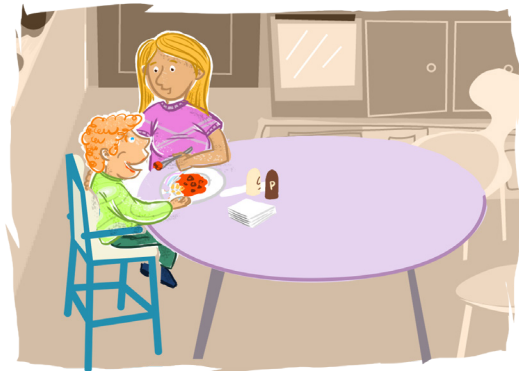
*Παρακάτω μπορείτε να αναλύσετε την περίπτωση και τις αντιδράσεις σας με τη βοήθεια των αρχικών ερωτήσεων. Επιπλέον, θα βρείτε μερικές προτάσεις για να αντιδράσετε αναλόγως.*

### Ανάλυση



Θέλετε να αναλύσετε την περίπτωση; Συνεχίστε την ανάγνωση στη [σελίδα 2](#).

### Ιδέες - Προτάσεις



Θέλετε γενικές προτάσεις για το φαγητό με τα μικρά παιδιά; Συνεχίστε την ανάγνωση στη [σελίδα 3](#).



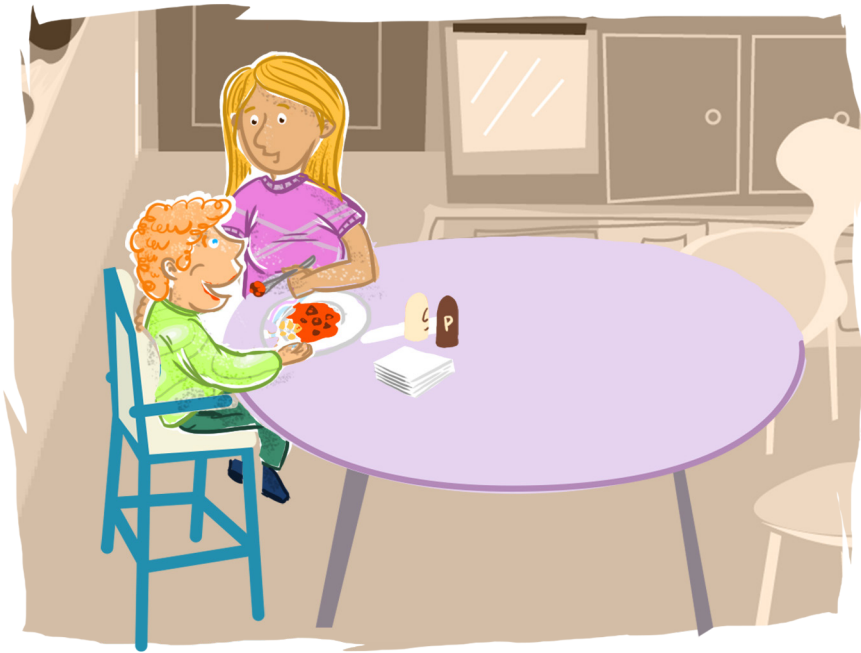
### Ιδέες για επικοινωνία με τα τρία T:

**Tune In:** Βλέπω ότι παίζεις με το φαγητό σου. Δεν σου αρέσει, δεν πεινάς;

**Talk More:** Όταν πετάς έτσι το φαγητό σου τριγύρω, θα χρειαστώ πολύ χρόνο για να καθαρίσω μετά την κουζίνα. Ας ρίξουμε μια ματιά στο πιάτο σου. Βλέπω πολλά νόστιμα φαγητά εδώ και μυρίζει υπέροχα. Το μυρίζεις; Θέλεις να σε βοηθήσω να φας;

**Take turns:** Ποιο φαγητό θέλεις να φας μετά; Το καρότο; Μμμ, είναι γλυκό! Έλα να κόψουμε μαζί τα καρότα σε μικρά κομμάτια. Πόσες πατάτες είναι στο πιάτο; Έλα να τις μετρήσουμε μαζί. Θέλεις να πιεις λίγο νερό ή τσάι; Μπορείς να κρατήσεις μόνος σου την κούπα. Τι θέλεις να φας μετά; Μπορείς να βάλεις μόνος σου τον αρακά στο πιάτο, αν θες.

### Ιδέες - Προτάσεις



### Γενικές συμβουλές όταν τρώτε με μικρά παιδιά:

Λάβετε υπ' όψιν σας ότι το παιδί σας μπορεί να είναι κουρασμένο και να μην πεινάει. Σε αυτήν την ηλικία, τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται πάντα τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους και δεν είναι σε θέση να τις εκφράσουν. Έτσι, το παιδί σας μπορεί να θέλει μόνο να πει: "Δεν πεινάω, αλλά βρίσκω πολύ ενδιαφέρον το περιβάλλον γύρω μου. Υπάρχουν πολλά ενδιαφέροντα πράγματα εδώ και τι μπορώ να κάνω με αυτά...!" Επομένως, μην παίρνετε προσωπικά τις αντιδράσεις του παιδιού σας. Δεν προσπαθεί επίτηδες να σας προκαλέσει περισσότερη δουλειά.

Αν νιώθετε ότι δεν μπορείτε άλλο να διαχειριστείτε τη συμπεριφορά του παιδιού σας, αποστασιοποιηθείτε από την κατάσταση. Μην τσακώνεστε για το φαγητό: αν το παιδί σας δεν θέλει να φάει τώρα, ίσως θελήσει να φάει αργότερα. Πάρτε το πιάτο και πείτε του ότι θα προσπαθήσετε αργότερα όταν θα πεινάει.

Έχετε πάντα στο νου σας ότι το παιδί σας δεν προσπαθεί να σας εκνευρίσει με την συμπεριφορά του. Γι' αυτό, μην θυμώνετε! Προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι.

## **Τι πρέπει να ξέρω σχετικά με την επικοινωνία με τα μωρά και τα μικρά παιδιά;**

Όλα τα είδη των επικοινωνιών επηρεάζουν τον εγκέφαλο του παιδιού και η γλώσσα είναι απαραίτητη για την σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου. Η έλλειψη επικοινωνίας στην πρώιμη παιδική ηλικία οδηγεί σε ανεπαρκή ανάπτυξη του λεξιλογίου με αρνητικές συνέπειες στη νοημοσύνη του παιδιού και στις διαδικασίες δια βίου μάθησης. Ο εγκέφαλός μας δημιουργεί ένα δίκτυο νευρώνων, χρησιμοποιώντας όλα τα νέα ερεθίσματα που προέρχονται από το περιβάλλον. Μέσω κοινωνικών ενεργειών, όπως η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, η μίμηση και η εμπάθυνση των ερεθισμάτων, βοηθάμε στην ενδυνάμωση του εγκεφάλου μας και στην ανάπτυξη του πολύτιμου δικτύου του.

Συνεπώς, ως γονείς ασκείτε μεγάλη επιρροή στη νοημοσύνη του παιδιού σας και στην κοινωνική και ατομική του ανάπτυξη.

Ποιος είναι ο καλύτερος δυνατός τρόπος για να στηρίξετε την ανάπτυξη του εγκεφάλου του παιδιού σας;

Είναι πολύ σημαντικό να επικοινωνείτε σε κάθε ευκαιρία με το παιδί σας, ακόμα και στην πρώιμη παιδική ηλικία. Ωστόσο, για την ανάπτυξη του παιδικού εγκεφάλου σημαντικό δεν είναι μόνο πόσο συχνά μιλάτε με το παιδί σας αλλά και ο τρόπος επικοινωνίας μαζί του. Οι επιστήμονες έχουν διατυπώσει ορισμένες βασικές προτάσεις (τα τρία T) που μπορείτε να λάβετε υπ'όψιν.

### **Τα τρία T (The three Ts):**

**Tune In:** Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μπειτε στη θέση του παιδιού. Παρατηρήστε το και δείτε για ποιο πράγμα δείχνει ενδιαφέρον αυτή τη στιγμή. Σε τι εστιάζει την προσοχή του; Μιλήστε στο παιδί σας για αυτό (π.χ. τουβλάκια, κούπες ή μπολ, υφάσματα, πέτρες, καθρέφτες, ζώα, άλλα παιδιά, συναισθήματα ή παρατηρήσεις) ακόμα και αν δεν μπορεί να καταλάβει αυτά που του λέτε. Μερικές φορές τα μικρά παιδιά στρέφουν την προσοχή τους πολύ γρήγορα αλλού. Μπορεί το βιβλίο που κοιτάζει να σταματήσει να το ενδιαφέρει μετά από ένα λεπτό και ξαφνικά να στρέψει το ενδιαφέρον και την προσοχή του στα τουβλάκια που είναι στην άλλη άκρη του δωματίου. Αφήστε να τα πάρει και μιλήστε για τις πράξεις του! Υιοθετώντας την οπτική γωνία του παιδιού και σχολιάζοντάς το στηρίζετε την μαθησιακή και εγκεφαλική του ανάπτυξη. Το παιδί δεν χρειάζεται να καταναλώνει ενέργεια σε μη ενδιαφέροντα πράγματα επιβεβλημένα από τους γονείς του.

**Talk More:** Μπορείτε εύκολα να συμπεριλάβετε αυτήν την πρόταση στην καθημερινή ζωή με τα παιδιά σας. Μιλάτε τους ενώ τα ταΐζετε, τα αλλάζετε, τα ντύνετε, τα κάνετε μπάνιο. Το παιδί σας θα θυμάται τους διαφορετικούς ήχους της γλώσσας και μετά από λίγο θα τους αναπαράγει. Παραδείγματα:

- Μιλήστε για ένα αντικείμενο που κρατάει το παιδί στα χέρια του: Τι είναι; Για τι το χρησιμοποιούμε;
- Μαζί κοιτάξτε για άλλα παρόμοια αντικείμενα: Πού μπορούμε να βρούμε καινούρια; Πού είναι κρυμμένα;
- Κάντε ερωτήσεις: Όταν το παιδί σας απλώνει τα χέρια του προς εσάς, πρώτα ρωτήστε: "Θέλεις να έρθεις εδώ σ'εμένα;" και μετά ενεργήστε και πάρτε το αγκαλιά. Με αυτόν τον τρόπο το παιδί σας μπορεί να κάνει τη σύνδεση μεταξύ της φράσης και της ενέργειας.

Όταν τα παιδιά σας αρχίζουν να αρθρώνουν λέξεις (όπως "μπάλα"), επεκτείνετε τις λέξεις που χρησιμοποιούν σε ολοκληρωμένη πρόταση όπως "Ναι, είναι μία μπάλα" ή "Θέλεις να παίξεις με την μπάλα;". Με αυτόν τον τρόπο ή όταν χρησιμοποιείτε τις λέξεις σε ένα διαφορετικό πλαίσιο, ενθαρρύνετε την επικοινωνία του παιδιού σας. Αυτό δημιουργεί την επιθυμία χρήσης της γλώσσας.

**Take Turns:** Κατά την επικοινωνία με το παιδί σας βεβαιωθείτε ότι αυτή είναι αμοιβαία. Αφήστε το παιδί να βρει μόνο του τις λέξεις, μην τις λέτε εσείς πριν εκείνο προλάβει. Τα μικρά παιδιά χρειάζονται ένα ορισμένο χρόνο για να βρουν τις σωστές και κατάλληλες λέξεις στο πρώιμο στάδιο της εκμάθησης μιας γλώσσας.

Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις όπως: γιατί; ποιος; πώς; Τα παιδιά θα αναγκαστούν με τον τρόπο αυτό να χρησιμοποιήσουν περισσότερες λέξεις για να απαντήσουν στις ερωτήσεις, εξασκώντας έτσι το λεξιλόγιό τους με κάθε απάντηση. Επιπλέον, αυτές οι ερωτήσεις υποστηρίζουν την συνέχεια της επικοινωνίας, αφού η συζήτησή σας δεν θα τελειώσει με μία μονολεκτική απάντηση (ναι, όχι) στην ερώτηση.

**Το «Μιλώντας με τα παιδιά για τις διατροφικές συνήθειες» βασίζεται στις ακόλουθες πηγές:**

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.