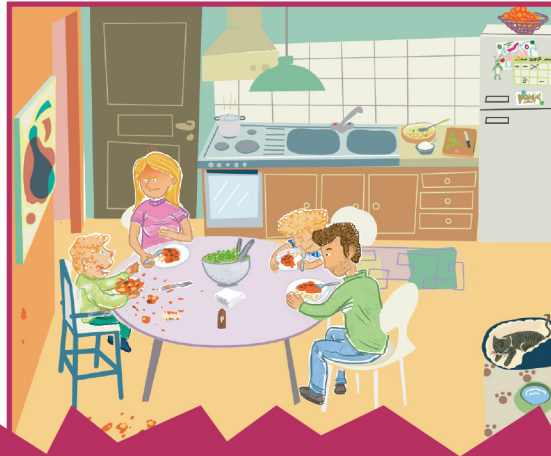


Razgovor s djecom o

PREHRAMBENIM NAVIKAMA





PREHRAMBENE NAVIKE

Vaš sin Ivan ima 1,5 godina. Sada želi jesti sam. Ali umjesto da pravilno koristi svoju žlicu i vilicu, Ivan se igra s hranom i ne uspijeva je staviti u usta. Hrana je posvuda: na njegovoj odjeći, kosi i na podu oko stola. Ljuti ste jer razmišljate o neredu i o tome koliko će trajati pospremanje kuhinje.

Svaki je roditelj upoznat s takvim događajima iz svakodnevnog života s mališanima. Kako možemo reagirati na odgovarajući način te izbjeći sukobe i loše emocije u takvim situacijama?

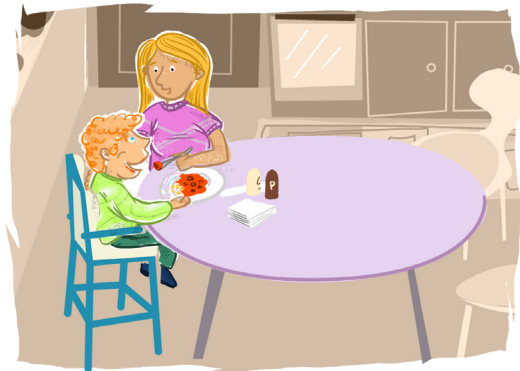
U nastavku možete analizirati situaciju i svoje reakcije uz pomoć inicijalnih pitanja. Uz to pronaći ćete neke savjete kako reagirati na odgovarajući način.

Analiza



Želite li analizirati situaciju? Nastavite čitanje na [stranici 2](#).

Savjeti



Trebate li općeniti savjet za hranjenje male djece? Nastavite čitati na [stranici 3](#).

Analiza



Pronađite konstruktivan način za uspješnu komunikaciju s Vašim djetetom koja se gradi na tri početna slova O-R-O. Što znače tri početna slova O-R-O i što stoji iza ovog koncepta? Pogledajte [stranicu 4](#), a zatim se vratite na ovaj zadatak.

Ova pitanja mogu Vam pomoći u pronalaženju mogućnosti za uspješnu komunikaciju:

(O)pažaj ponašanje djeteta: Kakva je situacija s Vašim malim djetetom?

(R)azgovaraj više: Što biste mogli reći svom djetetu? Opišite karakteristike hrane. Opišite što radi Vaš mališan. Opišite svoje osjećaje, zašto se ljutite?

(O)tvori put za suradnju: Što bi Vaše dijete moglo učiniti samo? Što biste mogli učiniti zajedno?

Zapišite svoje vlastite misli i ideje o tome kako biste mogli odgovarajuće reagirati u ovoj situaciji. Zatim to usporedite s prijedlogom navedenim na sljedećoj stranici.

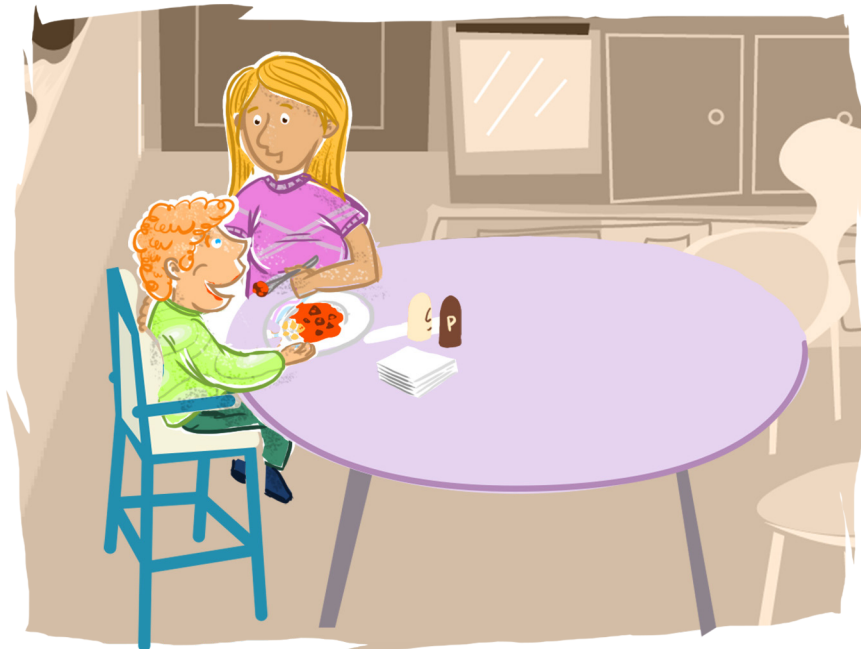
Ideje za koncept O-R-O komunikacije:

(O)pažaj ponašanje djeteta: Vidim da se igraš s hranom. Ne sviđa ti se što je na tvom tanjuru? Nisi gladan?

(R)azgovaraj više: WKad tako bacaš hranu, morat ću potrošiti puno vremena na čišćenje kuhinje. Pogledajmo zajedno tvoj tanjur. Ovdje mogu vidjeti puno ukusne hrane, a također miriši vrlo ugodno. Možeš li to osjetiti? Mogu li ti pomoći s jedenjem?

(O)tvoji put za suradnju: Koju bi hranu drugi put htio probati? Mrkvu? Finoo..., slatko je! Idemo prerezati mrkvu na sitne komadiće, možemo ih rezati zajedno. Koliko komadića ima na tvom tanjuru? Brojimo ih zajedno! Želiš li popiti malo vode ili čaja? Šalicu možeš držati sam. Što želiš probati sljedeće? Ako želiš, grašak iz posude možeš i sam izvaditi.

Savjeti



Opći savjet za prehranu Vaše djece:

Uzmite u obzir da Vaše dijete može biti umorno i da nije gladno. U ovoj dobi djeca nisu svjesna svojih potreba i želja. Također ih nisu u mogućnosti komunicirati. Prema tome, Vaše se dijete može izjasniti: nisam gladan, ali jako me zanima moje okruženje. Oh, ovdje postoje vrlo zanimljive stvari! I mogu učiniti puno toga s njima!

Zato nemojte uzimati osobno postupke Vašeg mališana: on ne želi namjerno uzrokovati više posla.

Ako vjerujete da se više ne možete nositi s ponašanjem svog djeteta, izađite iz situacije. Ne borite se više oko jela: Ako Vaše dijete ne želi sada jesti, možda će željeti kasnije. Odnosite posudu i recite mu da ćete ju donijeti kasnije kad možda bude gladan.

Uvijek budite svjesni da Vas ponašanje mališana nikada ne treba živcirati. Dakle, nemojte biti ljuti! Pokušajte ostati mirni!

Što bih trebao znati o komunikaciji s bebama i djecom?

Sve vrste komunikacija utječu na mozak djeteta, a jezik je važan za dobar razvoj djetetovog mozga. Manjak komunikacije u ranom djetinjstvu dovodi do slabog razvoja rječnika s negativnim posljedicama za djetetovu inteligenciju i uspjeh u učenju za život. Naš mozak stvara mrežu neurona, koristeći sve nove poticaje koji dolaze iz okoline. Kroz društvene akcije, poput verbalne i neverbalne komunikacije, ponavljanja i produbljivanja podražaja, pomažemo našem mozgu da ojača i razvija ovu neprocjenjivu mrežu.

Stoga, kao roditelji, imate veliki utjecaj na razvoj djetetove inteligencije te njegov društveni i individualni razvoj. Kako možete najbolje promicati razvoj dječjeg mozga?

Vrlo je važno koristiti svaku priliku za komuniciranje s djetetom, čak i u ranoj dobi. Međutim, za razvoj dječjeg mozga nije važno samo koliko često komunicirate, već i kako komunicirate s djetetom. Znanstvenici su razvili neke osnovne prijedloge (koncept O-R-O) koje biste trebali razmotriti.

Koncept O-R-O:

Opazaj ponašanje djeteta: To znači da se morate staviti u djetetov položaj. Promatrajte svoje dijete: Što ga trenutno zanima? Što privlači njegovu pozornost? Razgovarajte sa svojim djetetom o tome (npr. štapovi, šalice ili zdjele, tekstil, kamenje, ogledala, životinje, druga djeca, emocije ili opažanja), čak i ako on/ona još nije u stanju razumjeti Vaše riječi. Ponekad će mala djeca stvarno brzo promijeniti motiv pažnje. Knjiga možda više neće biti zanimljiva djetetu nakon jedne minute, ali može iznenada pokazati veliki interes za lego kocke na drugoj strani sobe. Pustite svoju djecu da istražuju to što ih privlači i dajte poticajne komentare za njihove postupke! Prihvatanje djetetove perspektive i davanje povratnih informacija o njoj, podupirete djetetovo učenje i razvoj mozga. Dijete ne mora trošiti energiju na nezanimljive stvari koje su mu nametnuli roditelji.

Razgovaraj više: Ovaj se savjet vrlo lako integrira u Vaš svakodnevni život s mališanima. Komentirajte sve svoje postupke s djetetom: hranjenje, mijenjanje pelena, oblačenje, kupanje. Vaše će dijete pamtili različite zvukove Vašeg govora i nakon nekog vremena će ih reproducirati. Primjeri:

- Objasnite predmet koji Vaše dijete drži u rukama: Što je to? Za što ga koristimo?
- Zajedno potražite druge ili slične predmete: Gdje možemo pronaći nove? Gdje su skriveni?
- Postavljajte pitanja: Kad dijete ispruži ruke prema Vama, prvo zapitajte: „Želiš li doći k meni?“ Zatim priđite djetetu i vodite ga kamo želi. Na taj način Vaše dijete može povezati rečenicu i radnju.

Kad Vaš mališan počne izgovarati riječi (poput „lopta“), proširite njegovu izgovorenu riječ na cijelu rečenicu, poput „da, postoji lopta“ ili „želiš li se igrati s loptom?“ Koristeći riječi u različitom kontekstu, potičete dijete na komunikaciju. To također stvara želju za uporabom jezika.

Otvori put za suradnju: Tijekom komunikacije s djetetom pobrinite se za uspostavljanje uzajamnosti. Neka dijete samo pronađe riječi, ne pretpostavljajte ih i ne izgovarajte ih unaprijed. Djeci je potrebno određeno vrijeme da pronađu prave i odgovarajuće riječi u ranoj fazi učenja jezika.

Koristite otvorena pitanja poput: Zašto, tko, kako? Tako ih dovodite u situaciju da moraju koristiti više riječi kojima će odgovoriti na ta pitanja. Sa svakim odgovorom oni vježbaju i proširuju svoj vokabular. Štoviše, ova pitanja podržavaju ustrajnu komunikaciju. Stoga se Vaš razgovor neće završiti nakon odgovora na pitanje jednom riječju da/ne.

„Razgovor s djecom o prehranbenim navikama“ temelji se na sljedećim referencama:

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.