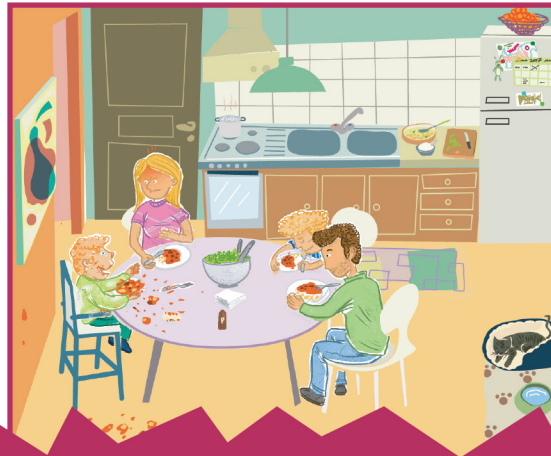


Razgovor sa djecom o

NAVIKAMA U ISHRANI





NAVIKE U ISHRANI

Vaš sin Sem ima godinu i po i želi da samostalno jede. Ali umjesto da kašiku i viljušku pravilno koristi, on se igra hranom i ne uspijeva da je stavi u usta. Hrana je svuda: na njegovoj odjeći, kosi i na podu oko stola. Vi se ljutite jer razmišljate o neredu i koliko će vam trebati da očistite kuhinju.

Svakom roditelju su bliske takve situacije iz svakodnevnog života sa mališanima. Kako možemo adekvatno da reagujemo kako bismo izbjegli sukobe i loše emocije u takvim situacijama?

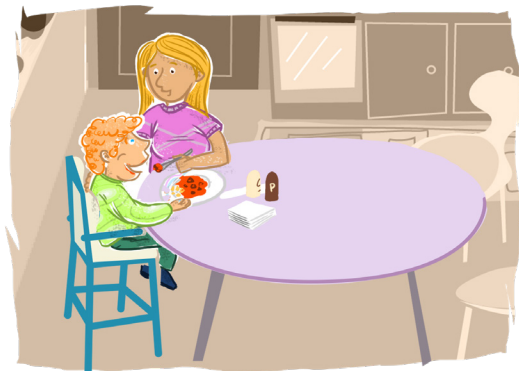
Ovdje ćete naći neke sugestije i, ako vas zanima, neka početna pitanja koja će vam pomoći da razmotrite i raspravite svoje reakcije u takvoj situaciji.

Analiza



Želite da analizirate situaciju? Molim vas, nastavite čitati na [stranici 2](#).

Savjeti



Trebaju li vam opšti savjeti za ishranu male djece? Molim vas, nastavite čitati na [stranici 3](#).

Analiza



Pronađite konstruktivan način za uspješnu interakciju sa svojim predškolcem koja je zasnovana na tri savjeta. Koji su to savjeti i šta stoji iza ovog koncepta? Molim vas, pogledajte [stranicu 4](#), a zatim se vratite na ovaj zadatak.

Sljedeća pitanja mogla bi vam pomoći da pronadete uspješne mogućnosti interakcije:

Unesite se: Kakva je situacija sa vašim mališanom?

Više razgovarajte: Šta biste mogli da kažete svom djetetu? Opišite karakteristike hrane. Opišite šta vidite da vaše dijete radi. Opišite sopstvena osjećanja, zašto se ljutite?

Idite naizmjenično: Šta bi vaš mališan mogao samostalno da uradi? Šta biste sljedeće mogli da uradite zajedno?

Molim vas, zapišite sopstvene misli i ideje o tome kako biste mogli adekvatno reagovati u ovoj situaciji. Zatim to uporedite sa sugestijom datom na sljedećoj stranici.

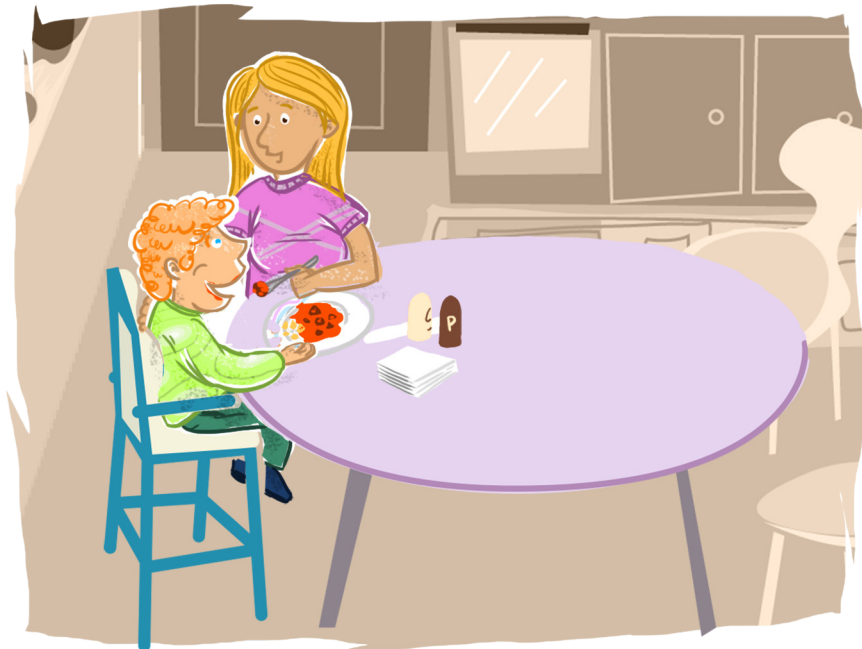
Ideje za komunikaciju na osnovu tri savjeta:

Unesite se: Vidim da se igraš hranom. Zar ti se ne sviđa to što je na tvom tanjiru? Nijesi gladan?

Više razgovarajte: Kad tako razbacuješ hranu okolo, trebaće mi mnogo vremena da očistim kuhinju. Hajde da zajedno pogledamo tvoj tanjir. Ovdje vidim mnogo ukusne hrane, a i veoma dobro miriše. Osjećaš li miris? Mogu li ti pomoći da to pojedješ?

Idite naizmjenično: Koju hranu bi volio/voljela da probaš? Šargarepu? Mmmm! Što je ukusno! Hajde da isiječemo mrkvu na sitne komadiće, možemo je isjeći zajedno. Koliko rezanaca ima na tvom tanjiru? Hajde da ih brojimo zajedno! Da li želiš da popiješ malo vode ili čaja? Šoljicu možeš sam/sama da držiš. Šta bi sad želio/željela da probaš? Ako želiš, grašak možeš i sam/sama da uzmeš iz činije.

Savjeti



Opšti savjeti za ishranu djece:

Uzmite u obzir da je vaše dijete možda umorno i nije gladno. Na ovom uzrastu djeca nijesu svjesna svojih potreba i želja. Takođe, nijesu sposobna niti da ih na pravi način izraze. Tako će vaš mališan možda željeti samo da saopšti: nijesam gladan/gladna, ali veoma me zanima moje okruženje. Oh, ovdje su vrlo zanimljive stvari! I šta mogu da radim sa njima!

Stoga, nemojte postupke vašeg predškolca uzimati lično: on ne želi namjerno da vam napravi više posla.

Ako vjerujete da više ne možete da se nosite sa mališanim ponašanjem, izađite iz te situacije. Ne borite se oko jela: ako vaše dijete ne želi da jede sada, možda želi da jede kasnije. Sklonite jelo i kažite mu da ćete pokušati ponovo kasnije, kada ogladni.

Budite svjesni da ponašanje vašeg mališana nikada nije sa ciljem da vas nervira. Dakle, ne ljutite se! Pokušajte da ostanete smireni!

Šta treba da znam o komunikaciji sa bebama i predškolcima?

Sve vrste komunikacija utiču na mozak djeteta, a jezik je od suštinskog značaja za dobar razvoj njegovog mozga. Nedostatak komunikacije u ranom djetinjstvu dovodi do lošeg razvoja vokabulara sa negativnim posljedicama po djetetovu inteligenciju i uspjeh u učenju za život. Naš mozak stvara mrežu neurona, koristeći sve nove ulazne informacije koje dolaze iz okruženja. Kroz društvene akcije, poput verbalne i neverbalne komunikacije, ponavljanja i produbljiivanja podražaja, pomažemo našem mozgu da ojača i razvija ovu neprocjenjivu mrežu.

Tako, kao roditelj, vi imate veliki uticaj na inteligenciju i socijalni i individualni razvoj vašeg djeteta.

Kako možete na najbolji način da promovirate razvoj mozga svoga djeteta?

Veoma je važno komunicirati sa svojim djetetom u svakoj prilici, čak i u ranoj dječjoj fazi. Ipak, za razvoj dječijeg mozga nije važno samo koliko često razgovarate, već i kako komunicirate sa mališanom. Naučnici su razvili neke osnovne sugestije (tri savjeta) koje bi trebalo da raz.

Tri savjeta:

Unesite se: To znači da se morate staviti u položaj mališana. Posmatrajte svoje dijete: šta ga u ovom trenutku zanima? Na šta se on/ona fokusira? Razgovarajte sa svojim mališanom o tome (npr. štipaljke, šolje ili činije, tekstil, kamenje, ogledala, životinje, druga djeca, emocije ili zapažanja) čak i ako on/ona još uvijek nije u stanju da razumije vaše riječi. Ponekad će mala djeca brzo da promijene svoj fokus. Ponekad će knjiga prestati da bude zanimljiva djetetu poslije samo jednog minuta, ali on/ona može iznenada da pokaže veliko interesovanje za blokove igrački na drugoj strani sobe. Pustite svoju djecu da se spontano ponašaju i prokomentarišite njihove postupke! Usvajanje perspektive djeteta i njeno komentarisanje podržava djetetovo učenje i razvoj mozga. Dijete ne mora da troši energiju na nezanimljive stvari koje nameću roditelji.

Razgovarajte više: Ovaj savjet je vrlo lako integrisati u vaš svakodnevni život sa mališanima. Komentarišite sve svoje postupke sa bebom: hranjenje, mijenjanje pelena, oblačenje, kupanje. Vaše dijete će pamtili različite zvukove vašeg jezika i nakon nekog vremena će ih reprodukovati. Primjeri:

- Objasnite objekat koji vaš mališan drži u rukama: Šta je to? Za šta ga koristimo?
- Zajedno tražite druge ili slične predmete: Gdje možemo da nađemo nove? Gdje su sakriveni?
- Postavljajte pitanja: Kada vaše dijete ispruži ruke ka vama, prvo pitajte: "Da li želiš da dođeš ovdje kod mene?" Zatim ga uzmite u naručje. Na taj način ono će da uspostavi vezu između rečenice i postupka.

Kada vaši mališani počnu da izgovaraju riječi (poput "lopta"), proširite njihove izgovorene riječi na punu rečenicu poput: "Da, eto lopte" ili: "Da li želiš da se igraš loptom?" Radeći tako, ili kada koristite riječi u različitom kontekstu, podstičete svoje dijete da komunicira. To, takođe, stvara želju za upotrebom jezika.

Idite naizmjenično: Dok komunicirate sa svojim djetetom, vodite računa da to bude recipročno. Dopustite djetetu da samo pronađe riječi, ne pretpostavljajte ih i ne izgovarajte unaprijed. Djeci je potrebno određeno vrijeme da pronađu prave i odgovarajuće riječi u ranoj fazi učenja jezika.

Koristite otvorena pitanja, kao što su: zašto, ko, kako? Djeca moraju da koriste više riječi da bi odgovorila na ova pitanja, tako da sa svakim odgovorom vježbaju svoj rječnik. Štaviše, ova pitanja podržavaju istrajnu komunikaciju. Dakle, vaš razgovor se neće završiti nakon da ili ne odgovora na opšte pitanje.

“Razgovor sa djecom o navikama u ishrani” zasnovan je na sljedećim referencama:

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

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