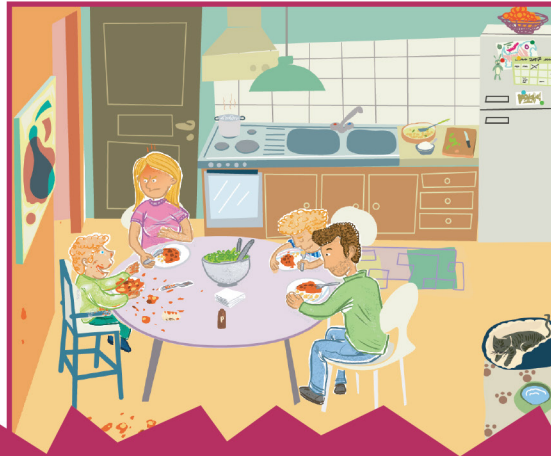


Разговарање со децата за

# НАВИКИ ВО ИСХРАНАТА





## НАВИКИ ВО ИСХРАНАТА

Вашиот син Сем има 1,5 години. Сега тој сака да јаде сам. Но, наместо правилно да ја користи неговата лажица и вилушка, Сем си игра со храната и не успева да ја стави храната во уста. Храната е насекаде: на неговата облека, косата и на подот околу масата. Вие се лутите затоа што помислувате на хаосот и колку ќе треба за да ја исчистите кујната.

Секој родител е запознаен со ваквите ситуации од секојдневниот живот со малечките. Како можеме да реагираме соодветно на тоа за да избегнеме конфликти и лоши емоции во вакви ситуации?

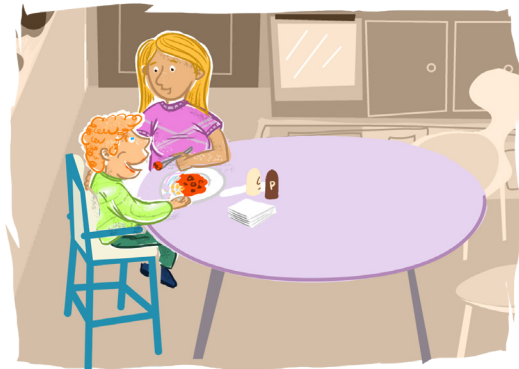
*Овде ќе најдете некои насоки, а доколку сте заинтересирани, неколку првични прашања што ќе ви помогнат да размислите и да разговарате за вашите реакции во ваква ситуација.*

### Анализа



*Дали сакате да ја анализирате ситуацијата?  
Ве молиме продолжете на [страница 2](#).*

### Совети



*Дали ви требаат општи совети за јадењето со мали деца? Ве молиме продолжете на [страница 3](#).*



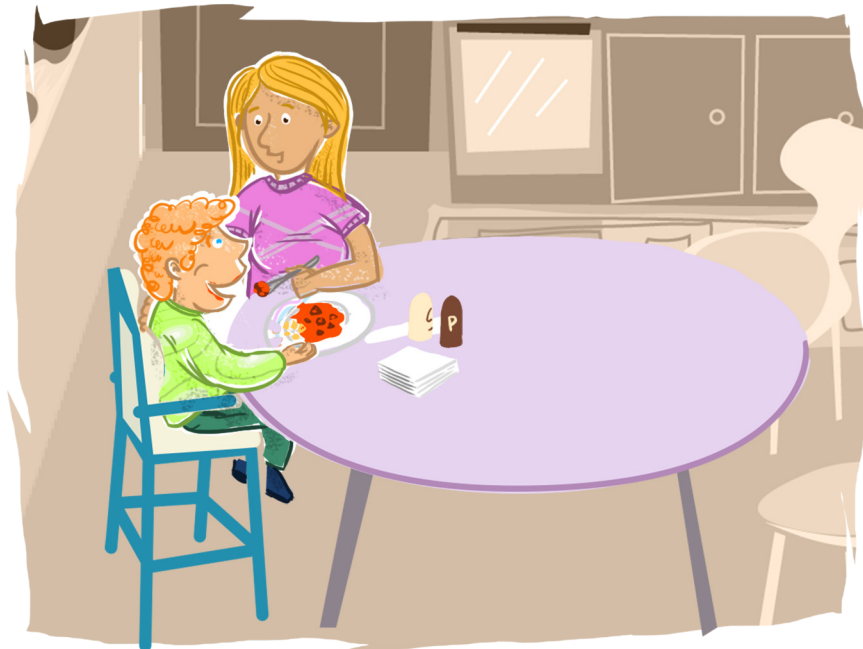
## Идеи за комуникација со трите „П“:

**Поголема вклученост:** Гледам дека си играш со храната. Не ти се допаѓа тоа што е во чинијата? Не си гладен/гладна?

**Повеќе разговор:** Така кога ја фрлаш храната, ќе потрошам многу време за да ја исчистам кујната. Ајде да погледнеме во твојата чинија заедно. Тука гледам многу вкусно јадење, а и многу добро мириса. Ти мириса и на тебе? Може да ти помогнам во јадењето?

**По редослед:** Каква храна би сакал/а да пробаш следно? Морковот? Ммммм, има сладок вкус! Ајде да ги исечеме морковите на мали парченца, можеме заедно да ги сечеме. Колку макарони има во твојата чинија? Ајде да броиме заедно! Дали сакаш да се напиеш вода или чај? Можеш сам/а да ја држиш чашата. Што би сакала да пробаш следно? Можеш сам/а да ги извадиш грашочињата од чинијата, ако сакаш.

## Насоки



## Општи совети за јадење со мали деца:

Имајте во предвид дека вашето дете можеби е уморно, а не гладно. На оваа возраст, децата не се свесни за нивните потреби и желби. Тие исто така не се во можност да ги пренесат. Така, вашето дете можеби сака да каже: Јас не сум гладен/гладна, но многу сум заинтересиран/а за мојата околина. Охо, многу интересни работи има! И што можам да правам со нив!

Затоа, не го сфаќајте дејствувањето на вашето дете лично: Тоа не сака намерно да ви создава повеќе работа.

Ако мислите дека повеќе не можете да се справите со однесувањето на детето, излезете од ситуацијата. Немој да се карате за јадење: Ако вашето дете не сака да јаде сега, можеби тоа сака да јаде подоцна. Тргнете ја чинијата и кажете му дека ќе се обидете повторно подоцна кога тој/таа можеби ќе биде биде гладен/гладна.

Секогаш бидете свесни дека однесувањето на вашето дете никогаш не треба да ве вознемирува. Затоа, немојте да се лутите! Обидете се да останете опуштени!

## Што треба да знам за комуникацијата со бебиња и мали деца?

Сите видови на комуникации влијаат на мозокот на детето, а јазикот е неопходен за добар развој на мозокот на вашето дете. Недостатокот на комуникација во раното детство доведува до слаб развој на вокабуларот со негативни последици за интелигенцијата на детето и академскиот успех во животот. Нашиот мозок создава мрежа на неврони, користејќи ги сите нови информации кои доаѓаат од околината. Преку социјални активности, како вербална и невербална комуникација, повторување и продлабочување на стимулите, ние му помагаме на нашиот мозок да ја зајакне и да ја развива оваа драгоцен мрежа.

Затоа, како родители имате големо влијание врз интелигенцијата на вашето дете и социјалниот и индивидуалниот развој.

Како можете најдобро да го промовирате развојот на мозокот на вашето дете?

Многу е важно да комуницирате во секоја прилика со вашето дете, дури и во раната фаза на детството. Сепак, за развојот на мозокот на детето не е важно само колку често зборувате, туку и како комуницирате со детето. Научниците развија неколку основни предлози (трите „П“) за вие да ги разгледате.

### Трите „П“:

**Поголема вклученост:** Ова значи дека треба да се ставите во позиција на дете. Набљудувајте го вашето дете: За што интересира тој / таа во моментот? На што се фокусира тој / таа? Разговарајте со вашето дете за тоа (на пр. штипки, чаши или чинии, текстил, камења, огледала, животни, други деца, емоции или набљудувања) дури и ако тој / таа сè уште не е во состојба да ги разбере вашите зборови. Понекогаш малите деца ќе го променат фокусот навистина брзо. Повремено, книгата можеби нема да е интересна за детето после една минута, но тој / таа може одеднаш да покаже голем интерес за коцките од другата страна на собата. Оставете ги вашите деца да го направат тоа и да дадат коментар за нивните постапки! Усвојувањето на перспективата на детето и коментарите за тоа ги поддржува учењето на детето и развојот на мозокот. Детето не мора да троши енергија со неинтересни работи што ги наметнуваат родителите.

**Повеќе разговор:** Овој совет е навистина лесен за интегрирање во вашиот секојдневен живот со малечките. Коментирајте ги сите ваши постапки со бебето: хранење, менување на пелени, облекување, капење. Вашето дете ќе се сеќава на различните звуци на вашиот јазик и по некое време ќе ги репродуцира. Примери:

- Објаснете го предметот што вашето дете го држи во рацете: Што е тоа? За што го користиме?
- Заедно, барајте други или слични предмети: Каде можеме да најдеме нови? Каде се кријат?
- Постапувајте прашања: Кога вашето дете ќе ги испружи рацете кон вас, прво прашајте: „Дали сакаш да дојдеш тука кај мене?“, А потоа постапете и земете го вашето дете. На овој начин, вашето дете може да направи врска помеѓу реченицата и дејството.

Кога вашите мали дете ќе започнат да кажуваат зборови (како „топка“), проширете ги изговорените зборови со целосна реченица како „Да, има топка“. Или „Дали сакаш да играш со топката?“ Со тоа, или кога ги користите зборовите во различен контекст, го охрабрувате вашето дете да комуницира. Ова исто така создава желба да се користи јазикот.

**По редослед:** Додека комуницирате со вашето дете, бидете сигурни дека ќе дозволите реципроцитет. Оставете го детето самостојно да ги пронајде зборовите, не ги очекувајте или кажувајте однапред. На малите деца им е потребно одредено време да ги пронајдат вистинските и соодветните зборови во раната фаза на учење на јазик.

Користете отворени прашања, како на пример: зошто, кој, како? Децата треба да користат повеќе зборови за да одговорат на овие прашања, така што го практикуваат својот речник со секој одговор. Покрај тоа, овие прашања ја поддржуваат постојаната комуникација. Така, вашиот разговор нема да заврши со одговор од еден збор на некое прашање со да-не.

**„Зборување со децата за навики во исхраната“ е базирано на следните наводи:**

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.