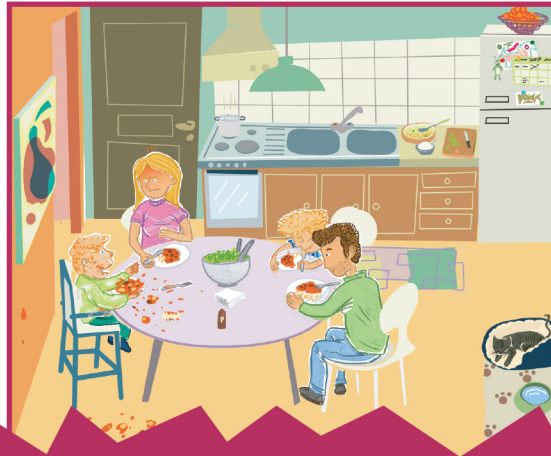


Să vorbim cu copiii despre

# OBICEIURILE ALIMENTARE





## OBICEIURI ALIMENTARE

Fiul dvs., Sebi, are un an și jumătate. Acum vrea să mănânce singur. Dar în loc să folosească lingura și furculița cum trebuie, Sebi se joacă cu mâncarea și nu bagă nimic în gură. Mâncarea a ajuns peste tot: pe hainele lui, în păr și pe podea în jurul mesei. Vă enervați când vă gândiți la toată mizeria și la cât timp vă ia să curățați bucătăria.

Orice părinte este familiarizat cu astfel de situații din viața de zi cu zi a celor mici. Cum putem reacționa adecvat pentru a evita conflictele și emoțiile negative în astfel de situații?

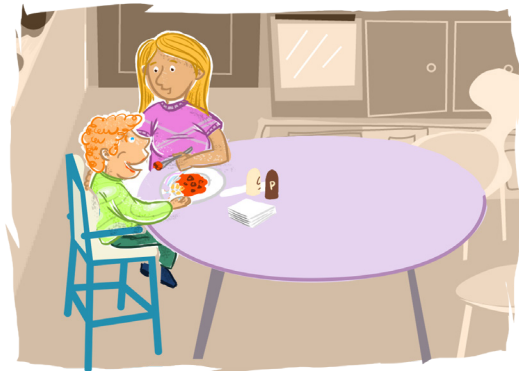
*În continuare, puteți analiza situația și reacțiile dvs. cu ajutorul unor întrebări inițiale. În plus, găsiți câteva sugestii pentru a reacționa adecvat.*

### Analiză



*Doriți să analizați situația? Vă rugăm să continuați lectura la [pagina 2](#).*

### Sugestii



*Aveți nevoie de sfaturi generale pentru a mânca împreună cu copiii mici? Vă rugăm să continuați lectura la [pagina 3](#).*

## Analiză



Găsiți un mod constructiv pentru o interacțiune eficientă cu copilul dvs., construită pe baza celor „trei T”.

Ce sunt acești trei T și ce se află în spatele acestui concept? Vă rugăm să aruncați o privire la [pagina 4](#), apoi reveniți la această sarcină.

Aceste întrebări vă pot ajuta să găsiți posibilități de interacțiune eficientă:

**Acordați-vă cu starea de spirit a copilului:** Cum pare situația pentru copilul dvs.?

**Vorbiți mai mult:** Ce i-ați putea spune copilului? Descrieți caracteristicile mâncării. Descrieți ce face copilul dvs. Descrieți-vă sentimentele, de ce sunteți supărați?

**Faceți cu rândul:** Ce ar putea face copilul dvs. de unul singur? Ce ați putea face în continuare împreună?

Vă rugăm să vă notați gândurile și ideile despre modul în care ați putea reacționa adecvat în această situație. Apoi faceți comparația cu sugestia dată la pagina următoare.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

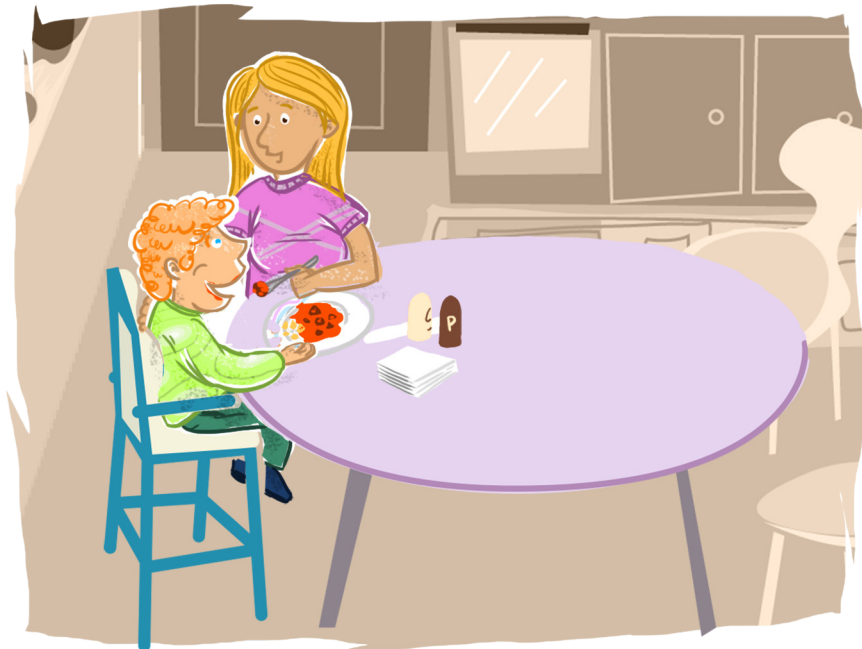
### Ideii pentru comunicarea pe baza celor trei T:

**Acordați-vă cu starea de spirit a copilului (Tune In):** Văd că te joci cu mâncarea. Nu-ți place ce ai în farfurie? Nu ți-e foame?

**Vorbiți mai mult (Talk More):** Când arunci așa mâncarea pe jos, mie îmi ia o grămadă de timp să curăț bucătăria. Hai să ne uităm amândoi la ce ai în farfurie. Văd aici ceva bun și miroase și foarte bine. Poți să miroși? Vrei să te ajut să mănânci?

**Faceți cu rându-l (Take Turns):** Ce vrei să mai mănânci? Morcovul? Bun, are gust dulce! Hai să tăiem morcovii în bucățele, putem să-i tăiem împreună. Câte bucăți avem pe farfurie? Hai să le numărăm împreună! Vrei să bei niște apă sau ceai? Poți să ții singur cana. Ce mai vrei să încerci? Poți să iei singur boabele din bol, dacă vrei.

### Sugestii



### Sfaturi generale pentru a mânca împreună cu copiii mici:

Luați în calcul și oboseala copilului și faptul că este posibil să nu-i fie foame. La vârsta aceasta, copiii nu sunt conștienți de nevoile și dorințele lor. De asemenea, ei nu pot să le comunice. Astfel, copilul dvs. poate vrea să spună doar: nu mi-e foame, dar mă interesează foarte tare ce e în jur. O, sunt lucruri foarte interesante aici! Și pot să fac multe cu ele!

Prin urmare, nu luați personal acțiunile copilului dvs.: nu are nicio intenție să vă facă să munciți mai mult.

Dacă nu mai puteți face față comportamentului copilului dvs., ieșiți din această situație. Nu vă certați în legătură cu mâncatul: dacă nu vrea să mănânce acum, poate va mânca mai târziu. Luați farfuria și spuneți-i că veți încerca din nou mai târziu, când poate îi va fi foame.

Nu uitați niciodată că nu există nicio intenție din partea copilului de a vă enerva cu comportamentul său. Așadar, nu vă înfuriați! Încercați să rămâneți calmi!

## Ce ar trebui să știi despre comunicarea cu bebelușii și copiii mici?

Toate tipurile de comunicare influențează creierul copilului, iar limbajul este esențial pentru dezvoltarea creierului. Lipsa comunicării în primii ani ai copilăriei duce la o slabă dezvoltare a vocabularului, cu consecințe negative pentru inteligența copilului și pentru învățare mai târziu în viață. Creierul nostru creează o rețea de neuroni, folosind toate informațiile noi provenite din mediu. Prin acțiuni sociale, precum comunicarea verbală și non-verbală, repetiție și intensificarea stimulilor ne ajutăm creierul să consolideze și să extindă această rețea neprețuită.

Astfel, ca părinți, aveți o mare influență asupra inteligenței copilului dvs. și a dezvoltării sale sociale și individuale.

Cum puteți promova cel mai bine dezvoltarea creierului copilului dvs.?

Este foarte important să comunicați cu orice ocazie cu copilul dvs., chiar și la o vârstă fragedă. Totuși, pentru dezvoltarea creierului copilului nu este important doar cât de des vorbiți, ci și cum comunicați cu el. Oamenii de știință au elaborat câteva sugestii de bază (cei trei T, în limba engleză) pe care le puteți avea în vedere.

### Cei trei T:

**Acordați-vă cu starea de spirit a copilului (Tune In):** Aceasta înseamnă că trebuie să vă puneți în pielea copilului. Observați-vă copilul: De ce este interesat pe moment? Pe ce se concentrează? Vorbiți cu copilul despre acest lucru (de exemplu, cârlige, cești sau boluri, materiale textile, pietre, oglinzi, animale, alți copii, emoții sau observații), chiar dacă încă nu poate să vă înțeleagă cuvintele. Câteodată, copiii mici își schimbă foarte repede punctul de interes. Cartea s-ar putea să nu mai fie interesantă pentru copil după un minut, dar poate să manifeste deodată un interes deosebit pentru cuburile de jucărie din cealaltă parte a camerei. Lăsați-i pe copii să-și urmeze interesele și comentați acțiunile lor! Adoptarea perspectivei unui copil și comentariile legate de aceasta îl ajută pe copil să învețe și sprijină dezvoltarea creierului. Copilul nu trebuie să-și risipească energia cu lucruri neinteresante impuse de părinți.

**Vorbiți mai mult (Talk More):** Sfatul acesta este chiar ușor de integrat în viața dvs. de zi cu zi alături de cei mici. Comentați toate acțiunile dvs. împreună cu copilul: hrănitul, schimbatul scutețelor, îmbrăcatul, baia. Copilul își va aminti diferitele sunete ale cuvintelor dvs. și, după un timp, le va reproduce. Exemple:

- Explicați obiectul pe care copilul îl ține în mână: Ce este? Pentru ce îl folosim?
- Uitați-vă împreună după alte obiecte sau obiecte similare: Unde mai putem găsi altele? Unde sunt ascunse?
- Puneți întrebări: Când copilul întinde brațele după dvs., întrebați-l mai întâi: „Vrei să vii aici la mine?” și apoi acționați și luați copilul. În acest fel copilul poate face legătura între propoziție și acțiune.

Atunci când copiii dvs. încep să spună cuvinte (ca „mingea”), extindeți cuvintele pronunțate de ei formând o propoziție completă, ca „Da, uite mingea.” sau „Vrei să te joci cu mingea?”. Procedând astfel sau folosind cuvintele într-un context diferit, îl încurajați pe copil să comunice. Acest lucru generează și dorința de a utiliza limbajul.

**Faceți cu rândul (Take Turns):** Atunci când comunicați cu copilul dvs., asigurați-vă că există reciprocitate. Lăsați copilul să-și găsească singur cuvintele, nu le anticipați și nu le spuneți dinainte. Copiii mici au nevoie de un anumit timp pentru a găsi cuvintele corecte și potrivite în etapa timpurie a învățării limbii.

Puneți întrebări deschise, precum: de ce, cine, cum? Copiii trebuie să folosească mai multe cuvinte pentru a răspunde la aceste întrebări, exersându-și vocabularul cu fiecare răspuns. De asemenea, aceste întrebări sprijină comunicarea persistentă și conversația dvs. nu se va încheia după un răspuns cu un singur cuvânt la o întrebare de tip da/nu.

**„Să vorbim cu copiii despre obiceiurile alimentare” se bazează pe bibliografia următoare:**

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.