

Як розмовляти з дітьми про
ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ?





ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ

Вашому синові Андрію 1,5 роки. Тепер він хоче їсти самостійно. Але замість того, щоб правильно використовувати ложку та виделку, Андрій грає з їжею і йому не вдається покласти собі шматок до рота. Тепер його їжа всюди: на його одязі, волоссі та на підлозі навколо столу. Ви гніваєтесь, тому що думаєте про безлад і про те, скільки часу знадобиться для прибирання кухні.

Кожен з батьків знайомий з такими повсякденними ситуаціями із життя маленьких дітей. Як ми можемо адекватно реагувати у подібних ситуаціях, щоб уникнути конфліктів і негативних емоцій?

Окрім того, ви можете проаналізувати ситуацію та свою реакцію на неї, відповідаючи на прості запитання.

Тут ви знайдете деякі підказки, щодо того, як реагувати адекватно у подібних ситуаціях.

Аналіз



Ви хочете проаналізувати ситуацію? Дізнайтеся більше про те, як це зробити на [сторінці 2](#).

Підказки



Вам потрібна порада щодо того, як організувати прийом їжі з вашими дітьми? Дізнайтеся більше про це на [сторінці 3](#).

Аналіз



Знайдіть конструктивний спосіб успішної взаємодії зі своїм малюком, побудований за «правилом трьох дій».

Перед виконанням цього завдання уважно ознайомтесь з «правилом трьох дій» на [сторінці 4](#).

Ці питання можуть допомогти вам знайти ефективні способи взаємодії:

Налаштуйтеся: Чим зараз займається ваш малюк?

Більше розмовляйте: Що ви можете сказати своїй дитині? Опишіть основні особливості страв, якими ви годуєте свою дитину. Опишіть, чим займається ваш малюк. Опишіть власні почуття, коли ви сердитесь?

Зробіть паузу: Що може зробити ваш малюк самостійно? Що ви можете зробити разом?

При виконанні цього завдання уважно занотуйте ваші думки та ідеї щодо того, як адекватно адекватно реагувати в подібних ситуаціях. Після цього порівняйте їх з порадами, наведеними на наступній сторінці.

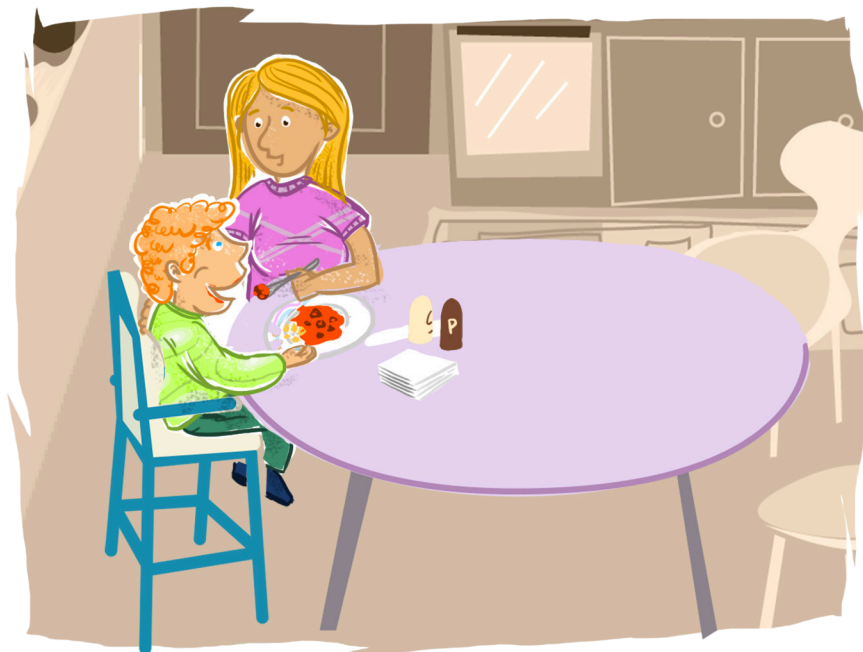
Ідеї для спілкування з малюками із застосуванням «правила трьох дій»:

Налаштуйтеся: Я бачу, що ти граєшся зі своєю їжею. Тобі не подобається те, що на твоїй тарілці? Ти не голодний?

Більше розмовляйте: Коли ти розкидаєш їжу як зараз, мені доводиться витратити багато часу на прибирання кухні. Давай разом подивимося на твою тарілку. Тут я бачу багато смачної їжі, вона дуже приємно пахне. Ти відчуваєш її запах? Чи можу я допомогти тобі з'їсти це?

Зробіть паузу: Яку ще їжу ти хотів би спробувати? Морква? Ням-ням, на смак вона солодка! Давай наріжемо моркву невеликими шматочками! Ми можемо порізати її разом! Скільки макаронів на твоїй тарілці? Давай порахуймо їх разом! Хочеш випити води чи чаю? Ти можеш потримати чашку самостійно. Що ще ти хотів би спробувати? Якщо хочеш, ти можеш дістати горох з миски самостійно.

Підказки



Поради щодо організації прийомів їжі з маленькими дітьми:

Враховуйте, що ваш малюк може бути стомленим і не голодним. У цьому віці діти не усвідомлюють своїх потреб та бажань. Вони також не в змозі розказати вам про них. Таким чином, ваш малюк може лише захотіти висловити: Я не голодний, але мене дуже цікавить те, що навколо мене. О, тут дуже цікаві речі! І я можу зробити багато цікавого з ними!

Тому не сприймайте дії свого малюка занадто на власний рахунок: він не навмисно і не хоче спричинити додаткових клопотів для вас.

Якщо ви вважаєте, що більше не можете впоратися з поведінкою свого малюка, вийдіть із ситуації. Не боріться з ним/нею щодо їжі: якщо ваша дитина не хоче зараз їсти, можливо, вона захоче поїсти пізніше. Візьміть посуд і скажіть йому/їй, що ви спробуєте знову трохи пізніше, коли він/вона, можливо, зголодніє. Якщо ви вважаєте, що більше не можете впоратися з поведінкою свого малюка, вийдіть із ситуації. Не боріться з ним/нею щодо їжі: якщо ваша дитина не хоче зараз їсти, можливо, вона захоче поїсти пізніше. Візьміть посуд і скажіть йому/їй, що ви спробуєте знову трохи пізніше, коли він/вона, можливо, зголодніє.

Завжди пам'ятайте, що ваш малюк не прагне роздратувати вас своєю поведінкою. Тож не втрачайте самовладання! Намагайтеся зберігати спокій!

Що я повинен знати про спілкування з немовлятами та малюками?

Усі види комунікацій впливають на мозок дитини, і мова має важливе значення для нормального розвитку мозку вашої дитини. Відсутність спілкування в ранньому дитинстві призводить до поганого розвитку словникового запасу, що має негативні наслідки для дитячого інтелекту та на все життя, впливає на успіхи в навчанні. Наш мозок створює мережу нейронів, використовуючи всі нові сигнали, що надходять з навколишнього середовища. Завдяки соціальним діям, таким як вербальне та невербальне спілкування, повторення та поглиблення подразників, ми допомагаємо нашому мозку зміцнювати та розвивати цю неоціненну мережу.

Таким чином, як батьки ви маєте великий вплив на інтелект дитини, її соціальний та індивідуальний розвиток.

Як найкраще сприяти розвитку мозку дитини?

Дуже важливо спілкуватися зі своєю дитиною при кожній нагоді, навіть у ранньому віці. Для розвитку мозку дитини важливо не тільки те, як часто ви розмовляєте з оточуючими, але і як ви спілкуєтеся зі своїм малюком. Учені розробили для вас декілька пропозицій та порад (правило «трьох дій»).

Правило трьох дій:

Налаштуйтеся: Це означає, що вам доведеться поставити себе на місце малюка. Поспостерігайте за своєю дитиною: чим він/вона цікавиться на даний момент? На чому він/вона зосереджується? Поговоріть зі своїм малюком про це (можливо це кілочки, чашки або миски, текстиль, каміння, дзеркало, тварини, інші діти, емоції чи спостереження), навіть якщо він/вона ще не здатні зрозуміти ваші слова. Маленькі діти швидко переносять свою увагу з однієї речі на іншу. Книга може бути не цікавою для дитини вже через одну хвилину, але він/вона може раптом проявити великий інтерес до іграшкових блоків з іншого кутку кімнати. Нехай ваші діти продовжують так робити та коментують свої дії! Прийняття точки зору дитини та коментарі до неї сприяють навчанню та розвитку мозку дитини. Дитині не потрібно витратити енергію на нецікаві речі, нав'язані батьками.

Більше розмовляйте: Цю пораду дуже легко застосувати у повсякденному житті з малечею. Коментуйте всі свої дії з дитиною: годування, зміна памперсів, одягання, купання. Ваша дитина запам'ятає різні звуки вашої мови та через деякий час відтворить їх. Приклади:

- Розкажіть про предмет, який тримає ваш малюк в руках: Що це? Для чого ми його використовуємо?
- Разом шукайте інші або подібні предмети: Де ми можемо знайти нові подібні речі? Де вони сховані?
- Задайте питання: Коли ваша дитина простягне руки до вас, спершу запитайте: «Ти хочеш до мене на руки?», А потім дійте та візьміть свою дитину на руки. Таким чином ваша дитина може встановити зв'язок між реченням і дією.

Коли ваші малюки починають вимовляти слова (наприклад, «м'яч»), продовжуйте вимовлене дитиною слово, до повного речення, наприклад «Так, це м'яч». Або «Ти хочеш пограти з м'ячем?». Роблячи так або, навіть використовуючи ці слова в іншому контексті, ви заохочуєте дитину до спілкування. Це також створює у дитини бажання розмовляти.

Робіть паузи: Спілкуючись із дитиною, переконайтеся, що ви передбачаєте взаємність. Нехай дитина самостійно знайде слова, не вгадуйте їх і не вимовляйте їх заздалегідь. Малюкам на ранній фазі вивчення мови потрібен певний час, щоб знайти правильні та точні слова.

Використовуйте відкриті запитання, як-от: чому, хто, як? Діти мають використовувати якомога більше слів, щоб відповісти на ці запитання, тому вони застосовують свій словниковий запас з кожною відповіддю. Більше того, ці запитання допомагають підтримувати постійний діалог. Таким чином, ваша розмова не закінчиться після однослівної відповіді на питання «ні».

При підготовці розділу «ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ?» використані такі джерела:

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.