

**знаймо**  
знаємо, що їмо

Реформа шкільного харчування

# ЯК РОЗМОВЛЯТИ З МАЛЮКАМИ ПРО ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ?

PÄDAGOGISCHE  
HOCHSCHULE  
ZÜRICH

**PH  
ZH**



**DOCCU**  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ

Автори: Р. Голлоб  
Переклад з англійської та адаптація: В. Полторак  
Загальна редакція: Р. Голлоб  
Загальна редакція української версії: Н. Протасова, В. Полторак

Освіта для демократичного громадянства та освіта з прав людини для батьків. Як розмовляти з малюками про харчові звички?

Відомо усім, що правильне харчування є фундаментом для розвитку організму і зміцнення здоров'я. Але харчові звички та уподобання, що впливають на основні показники здоров'я протягом всього життя формуються саме у дитинстві. Відтак, про правильні харчові звички батькам вкрай важливо розмовляти з дітьми змалечку. У брошурі ви знайдете поради та практичні приклади, як говорити із малюками про харчування та не впадати у відчай, коли дитина відмовляється їсти те, що ви їй пропонуєте.

*Висловлені в цьому посібнику думки є авторськими і не обов'язково відображають офіційну політику Керівного комітету з питань освіти (CD\_ED) Ради Європи або Секретаріату.*

*Цей переклад публікується за погодженням з Цюрихським педагогічним університетом (Швейцарія) та з Радою Європи та є особистою відповідальністю укладачів.*

Усі права застережені. Жодна частина цієї публікації не може бути перекладена, відтворена або передана в будь-якому вигляді або за допомогою будь-якого засобу – електронного (CD-Rom, Інтернет тощо) або механічного, включаючи ксерокопіювання, запис, будь-яке зберігання інформації, без попередньої письмової згоди Цюрихського педагогічного університету (Швейцарія), видавничого підрозділу Директорату комунікацій та досліджень Ради Європи та ГО DOCCU «Розвиток громадянських компетентностей в Україні».

(F-67075 Strasbourg Cedex або publishing@coe.int)

Адаптація та редагування української версії здійснені ГО DOCCU «Розвиток громадянських компетентностей в Україні» ([www.doccu.in.ua](http://www.doccu.in.ua)) в межах міжнародного проєкту DEMOS для порталу Living Democracy ([www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)).

Видання підготовлено за підтримки Цюрихського педагогічного університету (Швейцарія), Інституту міжнародних освітніх проєктів ([www.phzh.ch/ipe](http://www.phzh.ch/ipe)).

PÄDAGOGISCHE  
HOCHSCHULE  
ZÜRICH



© Цюрихський педагогічний університет (Швейцарія), 2021  
© Рада Європи, 2021  
© Living Democracy, 2021  
© ГО DOCCU «Розвиток громадянських компетентностей в Україні», 2021



## ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ

Вашому синові Андрію 1,5 роки. Тепер він хоче їсти самостійно. Але замість того, щоб правильно використовувати ложку та виделку, Андрій грається 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.*

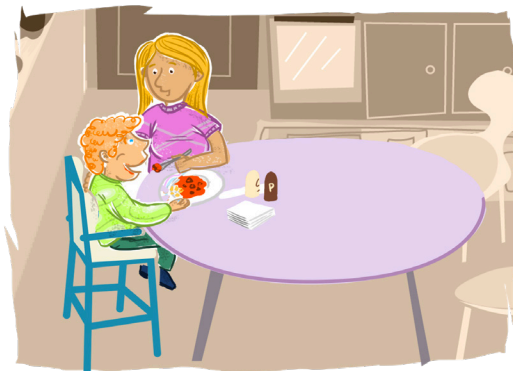
*Тут ви знайдете деякі підказки щодо того, як адекватно реагувати у схожих ситуаціях.*

### Аналіз



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

### Підказки



*Вам потрібна порада щодо того, як організувати приймання їжі 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 із «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?

Під час виконання цього завдання уважно занотуйте свої думки та ідеї щодо того, як адекватно реагувати в таких ситуаціях. Після цього порівняйте їх з порадами, наведеними на наступній сторінці.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

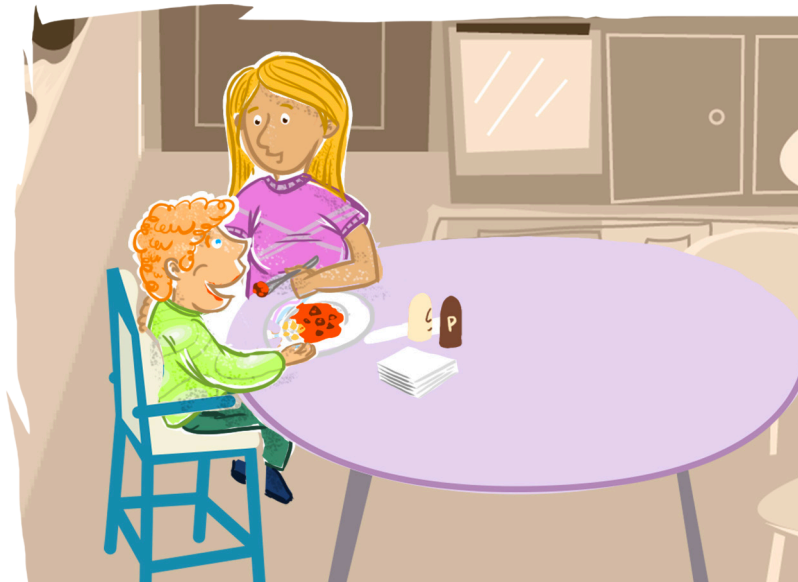
### Ідеї для спілкування з малюками із застосуванням «правила трьох дій»:

**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 порахуємо 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 приймання їжі маленькими дітьми:

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

**Тому не сприймайте дії свого малюка на власний рахунок: він не навмисно і не хоче завдавати вам додаткових клопотів.**

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

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

## Що необхідно знати про спілкування з немовлятами та малюками?

Усі види комунікацій впливають на мозок малюка, мова має важливе значення для нормального розвитку мозку вашої дитини. Відсутність спілкування в ранньому дитинстві призводить до формування бідного словникового запасу, що має негативні наслідки для дитячого інтелекту та усього життя людини, перешкоджає досягненню успіхів у 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.

У такий спосіб, 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 вона цікавиться в цей момент? На чому 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 ще не здатний 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 вона може раптом проявити великий інтерес до іграшкових блоків з іншого кутка кімнати. Нехай ваші діти продовжують так робити та коментують свої дії! Прийняття точки зору дитини та коментарі до неї сприяють навчанню та розвитку її мозку. Дитині не потрібно витрачати 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 вашого мовлення та через деякий час відтворить їх. Приклади:

- Розкажіть про предмет, який тримає ваш малюк у руках: Що це? Для чого ми його використовуємо?
- Разом шукайте інші або подібні предмети: Де ми можемо знайти нові схожі речі? Де вони сховані?
- Поставте запитання: Коли ваша дитина простягне до вас руки, спершу запитайте: «Ти хочеш до мене на руки?» – а потім уже підніміть її. Так ваша дитина може встановити зв'язок між реченням і дією.

Коли ваші малюки починають вимовляти слова (наприклад, «м'яч»), продовжуйте вимовлене 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 викликає у неї бажання розмовляти.

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

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

**Під час підготовки розділу «ЯК РОЗМОВЛЯТИ З МАЛЮКАМИ 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.

