

**Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie**

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

## ***POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 206 (kwiecień 2019)***

Praktyczne uwagi pomocne we wspieraniu rozwoju swego dziecka

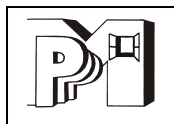
### **Nauka jedzenia**

Wiele dzieci ma trudności z regularnym jedzeniem posiłków i rodzice zabawiają je podczas jedzenia, żeby zjadły więcej. Ten sposób nakłaniania dziecka do jedzenia działa jednak tylko doraźnie, nie rozwiązuje problemu, a może też powodować w przyszłości negatywne konsekwencje. Przyjrzyjmy im się:

- Tak karmione dziecko je nie dlatego, że jest głodne, ale żeby rodzic je zabawił. Nie nauczy się zatem rozpoznawać uczucia głodu i sytości i może mieć w przyszłości jeść, aby poczuć się lepiej. Może mieć zatem problemy z otyłością.
- Dziecko szybko przyzwyczaja się do tej atrakcyjnej dla niego oprawy posiłków i później nie chce nic przełknąć, dopóki rodzic nie odegra przed nim przedstawienia, nie naszykuje mu sterty atrakcyjnych gadżetów i „zabawiaczy” lub po prostu nie włączy telewizora, co stworzy problem dla innych osób opiekujących się dzieckiem podczas nieobecności rodziców, na przykład jego opiekunów w żłobku lub przedszkolu i utrudni dziecku adaptację w nowych miejscach.
- Dziecko zabawiane podczas jedzenia śmieje się i może się zakrztusić jedzeniem.
- Zabawianie nie poprawi mu apetytu, tylko go zaburzy. Dla poprawy apetytu skuteczniejsze będzie zaproszenie dziecka do kuchni, by wspólnie przygotowywało z rodzicami posiłek. Rozdrabnianie plastikowym nożem miękkich warzyw lub owoców, mieszanie składników sałatki czy lepienie pierogów to prawdziwa frajda! To, co własnoręcznie zrobione, zawsze najlepiej smakuje!
- Dziecko zabawiane podczas jedzenia jest nierzadko karmione przez rodziców, co nie rozwija samodzielności w samoobsłudze, która jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju społecznego, rozwoju samooceny oraz poczucia bezpieczeństwa i sprawczości.

Warto zatem wdrażać dziecko od początku do samodzielnego jedzenia i radzenia sobie przy stole podczas wspólnego z pozostałymi domownikami posiłku unikając zabawiania go podczas jedzenia.

Mgr Aleksandra Danielewicz - psycholog



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

## ***POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 206 (kwiecień 2019)***

Praktyczne uwagi pomocne we wspieraniu rozwoju swego dziecka

### **„Łatwiej jest mi dbać o dzieci, jeśli wcześniej zadbam o siebie”**

W codziennych obowiązkach, wielokrotnie złożonych zadaniach, logistycie odstawienia dzieci do przedszkola, szkoły, żłobka często zapominamy o nas samych. Dzieci są naturalnie bezpośrednie i asertywne w wyrażaniu swoich potrzeb, ciężiej jest im zrozumieć, że trzeba na coś poczekać, albo że ktoś ma inne potrzeby. My jako dorośli stajemy na głowie, żeby pomóc dzieciom, często sięgając granic własnych możliwości. Wtedy następuje przeciążenie – taki „rodzicielski zespół wypalenia”. Szczególnie narażeni na to są rodzice dzieci z niepełnosprawnościami i problemami rozwojowymi, rodzice samotnie wychowujący dzieci. Jeżeli rodzic jest osłabiony, zmęczony, depresyjny – ma też mniej sił i zdolności do wypełniania swojej roli. A dziecko traci na tym, że opiekuje się nim ktoś, kto nie umie zaopiekować się sam sobą. Dlatego warto uczyć się rozeznawać swoje potrzeby i zaspokajać je na miarę swoich możliwości. Istotna jest realna ocena sytuacji i tego, co leży w moim zasięgu. Jeżeli brakuje mi czasu w ciągu dnia na chwilę spokojnego „nic nie robienia”, jeżeli nie mam możliwości zostawić dzieci pod dobrą opieką, aby pójść do kina czy restauracji, albo też brakuje mi pieniędzy, to mimo tych trudności mogę znaleźć coś co mi pomaga. Jeśli nie godzina, to chociaż 15 minut. Jeżeli nie kino, to dobry film wieczorem w komputerze. Jeżeli nie restauracja, to ładnie podana ulubiona potrawa na kolację (ulubiona potrawa rodzica, nie dziecka ;-)). Warto też pielęgnować swoje zainteresowania oraz szukać zajęć i sposobów spędzania czasu, które pozwalają odnaleźć spokój, wytchnienie i radość. Według badań bardzo korzystny jest kontakt z naturą, jak na przykład spacer po lesie. Natomiast jeżeli idziemy tam z dziećmi, to warto ubrać je tak aby mogły się ubrudzić i zmoczyć – żeby ta sytuacja nie przyniosła nam więcej stresu zamiast ukojenia. Ważnym odkryciem wielu rodziców jest też fakt, że łatwiej jest oderwać się od codziennych obowiązków, jeżeli mamy na to dobre wytłumaczenie ;-). Jak na przykład zajęcia „Szkoły dla Rodziców”, spotkania grupy wsparcia czy...wizyta u kosmetyczki lub fryzjera. Ważne jest też odpowiednie zagospodarowanie krótkich wolnych chwil w ciągu dnia, delegowanie zadań na dzieci i innych dorosłych, sporządzanie planu dnia i ustalenie co jest w nim najważniejsze czyli priorytety. Nie bójmy się też skorzystać z pomocy rodziny lub przyjaciół, a czasem też lekarza czy psychologa – kiedy „wypalenie rodzicielskie” zacznie zbyt często przypominać objawy prawdziwej depresji.

Mgr Monika Małocha - psycholog