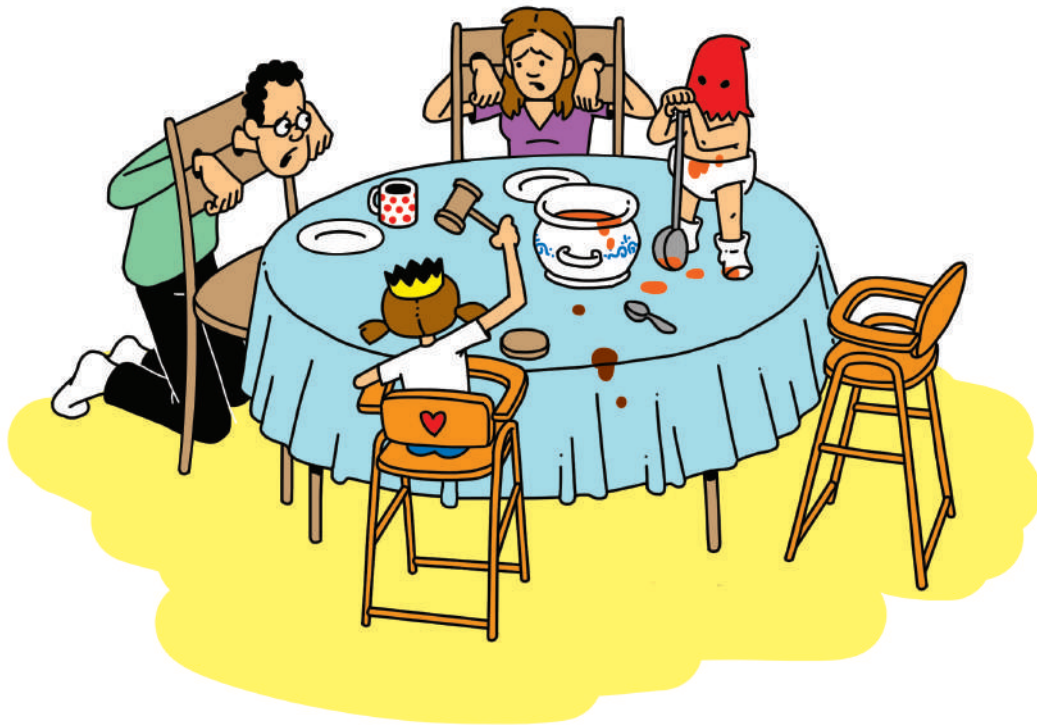


## Jedlo v rukách dieťaťa je zbraň na rodiča



### PRÍBEHY MATIEK:

1. Päťročný syn odmieta jesť bežné jedlá okrem niekoľkých svojich obľúbených. Keď ich však má jesť sám, z pokrmu zje iba dve lyžice. Nič nepomáha ani po dobrom, ani po zlom. Keď chcem, aby niečo zjedol, musím ho kŕmiť, lebo inak jedlo ani neochutná. Vôbec neje ovocie, zeleninu, ale ani maslo či džem, lebo to ešte nikdy neochutnal. Keď bol malý, jedol všetko. Až keď sme mu jedlo prestali mixovať, začal ho odmietať. Ako to máme riešiť?

2. Asi od troch rokov naša dcéra nechce jesť nijaké ovocie ani zeleninu. Ani ich nevezme do rúk, má k nim odpor. Takisto je to so stravovaním. V škole je len ryžu a cestovinu a z mäsa iba kurča. Keď príde domov, zje len suché pečivo alebo chlieb. Už nevieme, čo máme robiť, lebo ani sľuby, ani tresty nepomáhajú.



*Jedno dieťa by stále chcelo mať niečo v ústach, s pôžitkom papá a druhému zasa trvá aj hodinu, kým zhltnie niekoľko kúskov jedla. Vŕta sa v tanieri, až rodičia strácajú trpezlivosť a pri každom jedle je len stres a krik. Čo je lepšie? Kde sa stala chyba?*

Poradcovia na výživu tvrdia, že dieťa, ktoré odmieta stravu a dlhodobo nemá kladný vzťah k jedlu, v deväťdesiatich percentách nemá správne utvorené návyky. Rodičia urobili chybu už na začiatku, lebo ho nenaučili správnym stravovacím návykom.

Dieťa v útlom veku (od jedného roka) je veľmi konzervatívne stvorenie, ktorému prinášajú pokoj známe, čiže rovnaké a opakované postupy: po príchode z ihriska alebo prechádzky sa dôkladne umývajú ruky, treba sa upokojiť a vedieť, že sa bude obedovať (olovrantovať, večerať).

Keď dieťa učíme jesť, používame tzv. stravovacie rituály či návyky. Sú to pravidlá, ktoré sa týkajú výberu, konzumácie jednotlivých potravín a pravidelnosti v jedení niekoľkokrát za deň (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera). Ideálne je, keď rodičia (alebo aspoň matka) stolujú s potomkom. Potom sa jedlo stáva skutočným rituálom, časom, keď sa netreba nikam ponáhľať, potravu si vychutnáme a máme príjemný pocit spolupatričnosti.

Len u malej časti detí znamená nechutenstvo (neochota jesť) chorobu, napríklad tráviaceho traktu či poruchu trávenia. Dieťa cíti, že mu určitá potravinu nerobí dobre. V takom prípade treba navštíviť lekára, dieťa komplexne vyšetriť, keďže môže ísť o celiakiu, zápaly žalúdka a pod.

Nie je nezvyčajné dočasné nechutenstvo, ktoré sa objavuje pri chorobe (angína, viróza atď.) alebo po jej skončení. Tu je namieste krátkodobá ľahšia diéta a postupné zvyšovanie dávok stravy. Organizmus vyčerpaný chorobou potrebuje pokoj a veľké dávky potravy by trávenie sťažili.

Odmietanie jedla predstavuje u detí akýsi pocit dôležitosti. Svojím správaním si vynucujú rodičovskú poslušnosť a ochotu dať sa manipulovať. Keď však rodičia „nenaletia“ a vytvoria doma nový režim, pri ktorom jedia všetci iba jedno spoločné jedlo (je to jednoduché, keď nie je ani jedno dieťa na nič alergické), a ten, kto nechce jesť, nemusí, zrazu to funguje!

Často stačí neponúkať všetko možné a ako najbližšie jedlo dať dieťaťu zohriatu porciu toho nedojedeného. Načo zbytočne variť niečo nové, keď to dieťa opäť môže odmietnuť? Myslíte si, že je to kruté?



#### NIE JE DOBRÉ:

- nútiť dieťa zjesť všetko, čo má na tanieri,
- nasilu dieťa kŕmiť a kričať, dieťaťu to nepomôže, len ho vystresujete a už nezje ani hlt,
- ponúkať dieťaťu úplatky za to, že zje aspoň kúsok (po čase by sa situácia mohla obrátiť: „Ja to teda zjem, ale ty mi daj...“),
- ponúkať aj náhradu jedla – dieťa si zaručene vyberie to, čo mu chutí, a jeho jedálny lístok sa časom ešte viac zúži,
- dávať dieťaťu drobnosti (bonbón, keksík a iné maškrtky) medzi jedlami,
- dovoliť, aby si dieťa sladkosťami nahrádzalo jedlo, malo by ich dostať iba ako odmenu po jedle,
- robiť dieťaťu prednášky o zdravotných rizikách („keď to nebudeš jesť, budeš chorý“, „rozbolí ťa bruško“ a pod.) alebo so sociálnym akcentom („deti v Afrike hladujú“).

Odborníci na výživu varujú, že rovnakou mierou, akou ubúda pohyb a dodržiavanie pravidiel zdravého životného štýlu, pribúda detská obezita. Priskoré oboznámenie detí s pochutinami typu párok v rožku, hranolčky či návštevy zariadení s rýchlym občerstvením zohralo v tomto procese zásadnú úlohu. Strava plná „prázdnych“ tukov a cukrov na zdraví rozhodne nepridá, zato sa ukladá v tukových zásobách.

Je známe, že množstvo tukových buniek si človek vytvára v prvých dvoch rokoch života, potom sa už iba zväčšujú alebo, naopak, zmenšujú. To by si rodičia mali včas uvedomiť.

V nijakom prípade to nenapraví nejaká „zaručená“ diéta. U detí sú diéty celkom nevhodné. Riešením môže byť zmena jedálneho lístka celej rodiny – ryby, biele mäso, zelenina, menej tukov a cukrov – a pohyb.

U dieťaťa, ktoré podľa rodičov málo je, nemusí zákonite platiť, že hladuje. Je veľmi pravdepodobné, že mu stačí menšie množstvo jedla. Všeobecne platí, že je lepšie dávať deťom menšie porcie a v prípade potreby si môžu pridať.

Naopak, až priveľmi sú u väčšiny detí obľúbené sladkosti. Tie nemôžeme deťom úplne odoprieť, ale nie je vhodné používať ich ako „platidlo“ a nástroj na donútenie dieťaťa, aby niečo urobilo alebo zjedlo.

Zásady zdravej výživy určujú aj pravidlá pitného režimu. Okrem dostatku tekutín v závislosti od veku dieťaťa je nevyhnutný aj ich výber. Základom by mala byť voda, ovocné čaje, ovocné džúsy riedené vodou a pod.

## Ruky či lyžica?

Keď si bude vaše batola privykať na „normálnu“ stravu, spočiatku bude jesť rukami. Vďaka tomu si rozvíja jemnú motoriku a učí sa v jedle samostatnosti – rozhodne mu v tom nebráňte. Neskôr začne svoje aktivity rozvíjať, pri kŕmení začne držať vašu ruku alebo vám brať lyžicu. Rovnako sa pravdepodobne bude s lyžicou hrať, cmúľať ju a hrýzť. To všetko je v rámci hry „poznaj svoju lyžicu“ povolené.

V šiestich mesiacoch dieťa začína siahať po predmetoch (nielen po lyžici, ale napríklad i po hračkách) a v tomto čase je už zväčša pripravené prijímať aj prvú tuhšiu stravu.

## Zomrel niekto blízky



### PRÍBEHY MATIEK:

1. *Náš sedemročný syn mal veľmi blízky vzťah k starej mame, ktorá bola smrteľne chorá. Nebývali sme spolu, ale často sme sa navštevovali. Syn je veľmi citlivý. Poradte nám, prosím, či ho máme vziať na jej pohreb a ako mu o úmrtí povedať.*

2. *Chcem pomôcť svojmu priateľovi, ktorý má štvorročnú dcérku.*

*Jeho manželka a jej matka spáchala nečakane samovraždu. Dcérka sa bojí obyčajných vecí, napríklad začala plakať, keď sa jej okolo nohy obtrela vysoká tráva, nechce požičať hračky iným deťom, nechce sa sama obliekať, vždy čaká, že ju niekto oblečie — tak je naučená od rodiny partnera. Hneď po prebudení je smutná, všetko stále vidí v čiernych farbách, nedokáže sa smiať na takých veciach a situáciách ako iné deti v jej veku.*

Deti už vo veku troch až šiestich rokov často pochopia kolobeh života a konečnosť smrti, ale nemusia si uvedomiť, že aj ony raz zomrú. Pozorujte životné deje okolo vás, najmä v prírode, ktoré deťom pomôžu pochopiť prírodu (sadenie semienok, padajúce listy zo stromov, zimný spánok zvierat a pod.). Hovorte s dieťaťom o fázach života ako narodenie, rast, dospelosť, starnutie a smrť. Príkladom môžu byť domáce zvieratká.

V zmysle vašich duchovných hodnôt a viery stanovte u dieťaťa podobné hodnoty, aby ste mu poskytli možnosť útechy. No rozhovor o konečnosti života by sa mal s dieťaťom uskutočniť skôr, ako sa s touto skutočnosťou vo svojom živote reálne stretne. Odstráňte tabu, že o smrti sa s malými deťmi nehovorí! Urobte to vy rodičia a povedzte mu, čo sa deje, ešte skôr, ako prežije aktuálnu bolesť zo straty blízkeho človeka.

**PRÍKLAD:**

*Jeden otec vymyslel pripodobenie, aby pomohol svojej päťročnej dcére pochopiť vzťah medzi telom a dušou. Nasadil si rukavicu a povedal: „Duša perfektne sadne do tela ako moja ruka do rukavice.“ Keď pohýbal prstami, dodal: „Ja žijem a moja duša je vnútri tela a spolu dobre fungujeme.“ Potom pomaly vytiahol ruku z rukavice: „Keď umrieme, duša ľahko vyklzne z nášho tela a ide do neba. Telo už nepotrebuje a to zostáva na zemi.“*

Deti zvládnu prežívať bolesť aj smútok. Bojíme sa s nimi rozprávať o smrti, že to znásobí ich bolesť a budú sa viac trápiť. No deti najviac vnímajú nás svojich blízkych, naše zúfalstvo, slzy a utrpenie, a tak sa usilujú nás chrániť. Rovnako

vyčítia, že sa tejto téme vyhýbame, a môžu to pochopiť tak, že niečím nevhodným vyvolali našu bolesť, a budú sa obviňovať. Vnímajte a oceňte, ako sa deti v tomto veku snažia svojich blízkych utešiť. „Mami, neplač, že starého otca už neuvidíme. Priniesla som ti jeho fotku, tu je, pozri sa!“ povedala štvorročná dcéra matke.

Keď budete odpovedať na otázky dieťaťa, majte na zreteli, že malé deti premýšľajú inak ako dospelí. Všeobecne majú konkrétne myslenie a pýtajú sa na veľa podrobností, viac veria tomu, čo vidia. Ich vnímanie je založené na vlastných skúsenostiach, preto je obmedzené a ich otázky či poznámky môžu byť neskúsené, jednoduché, niekedy zarážajúce („Prečo je babka v škatuli?“ Chlapec tým myslel truhlu. „Prečo dedko leží v zemi?“ „Čo tam bude robiť?“). Pozorne ich počúvajte, odpovedzte im na otázky a zistíte, ako ich najlepšie utešiť. Odpovedajte na jednu otázku a odpoveď má byť stručná, jednoduchá. Pýtajte sa ich: „Čo si myslíš?“ Skúste porozumieť, čo pre dieťa znamená, keď pochopí smrteľnosť ľudí okolo seba a začne sa práve o vás báť.

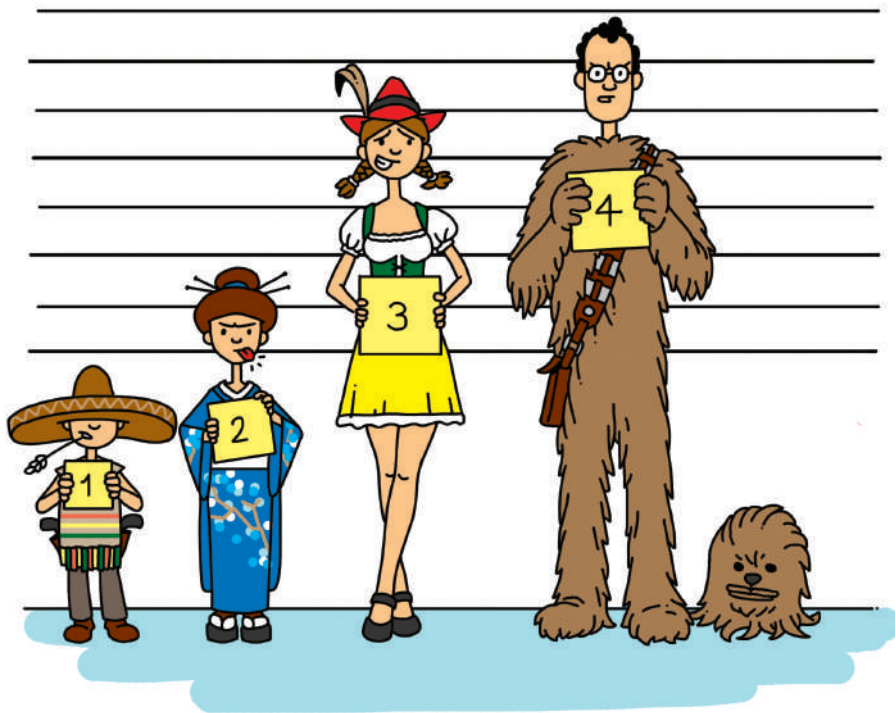
#### PRÍKLAD:

*Pri každej vašej návšteve u lekára je dieťa presvedčené, že ste chorí, a pýta sa, či mu neumriete. Alebo ak malo dieťa spojený obraz, že sused zomrel po tom, čo chudol, a vy držíte diétu a chudnete, môže to vyhodnotiť ako ohrozujúci proces. Jeho obavy by mali pominúť, keď mu vysvetlíte, že lekár vám urobil všetky vyšetrenia a povedal, že ste zdraví, alebo že držíte diétu, lebo chcete schudnúť. „Neboj sa, všetko bude v poriadku!“*

#### PRIPOMÍNAME:

- Neodkladajte dlho informáciu, že sa niečo stalo, a povedzte ju dieťaťu. Ono cíti a vidí, že sa čosi deje, nerozumie tomu, bude naplno pracovať jeho fantázia a spustí sa úzkosť.
- Dieťa potrebuje počuť jednoduchú, priamu, pravdivú informáciu, prispôbenú jeho veku. V prírode máme veľa príkladov, napríklad padajúce lístie, mŕtvy vtáčik a pod.
- Deti tak budú pripravené aj na životný rytmus svojich zvieracích kamarátov či maznáčikov. Hovorte s deťmi o ich pocitoch a potom im pomáhajte vyrovnávať sa so smrťou zvierťaťa.

## Bilingválne dieťa a bilingválna rodina



### PRÍBEHY MATIEK:

1. *Môj takmer trojročný syn veľmi slabo rozpráva. Žijeme v mnohojazyčnom prostredí – syn rozumie trom jazykom, no sám povie len kde-tu slovíčko po anglicky, niečo po slovensky, od starých rodičov má maďarčinu, ak spojí dve slová, som nadšená. Niekedy máme ťažkosti aj s jeho správaním, vie byť nahneváný, keď nerozumieme, čo chce či čo nám ukazuje. Ako to máme zlepšiť?*



2. *Máme jedenapolročného synčeka, ktorý práve začína rozprávať, a partner pochádza zo Španielska. Zatiaľ so synčekom komunikujeme oboma jazykmi. Trocha sa však obávam, či to synčekovi nebude na škodu a či nebude mať problémy v škole pri čítaní. S partnerom žijeme momentálne na Slovensku, ale nie je vylúčené, že v budúcnosti sa presťahujeme do Španielska. V akom jazyku máme so synom komunikovať? Nemôže mať bilingválnosť nejaký vplyv na schopnosť učenia sa neskôr?*

## *Dieťa a rodičia hovoria iným jazykom*

Deti sa rodia ako obyvatelia celého sveta, to znamená, že dokážu rozlíšiť jednotlivé jazyky podľa zvukov. Bohatá slovná zásoba, schopnosť rozpoznať a pochopiť jemné odtiene reči, cielená voľba slov a slovných spojení a citlivosť pre zvuk reči – to sú aspekty jazykovej inteligencie. Ak ju chcete u svojho dieťaťa rozvíjať, musíte nájsť spôsob, ktorý by mu vyhovoval.

Už v ranom veku možno začať s učením jazykov, keďže deti sú v tomto období schopné prijímať množstvo informácií. Detský mozog sa líši od dospelého v tom, že jeho štruktúra sa stále mení. Mozog dvojročného dieťaťa má dvakrát toľko synapsií ako mozog dospelého človeka, ktoré buď využije, alebo neskôr stratí.

Byť dvojjazyčný alebo bilingválny je pre malé dieťa prirodzené, najmä ak je nositeľom každého jazyka v rodine iná osoba. Matka, otec i stará matka hovorí „inak“ a dieťa plynule zvládne vnímať, chápať, neskôr aj odpovedať v „správnom“ jazyku každej osobe. Príkladov rodín, kde rodičia či starí rodičia sú inej národnosti, z inej krajiny a hovoria iným jazykom, je okolo nás veľa.

Deti sa môžu učiť cudzí jazyk alebo mať viac materinských jazykov doma, v materských školách, jazykových kurzoch, ktoré sú šité presne na vek dieťaťa. Slová aj vety prijímajú sluchom a pamätajú si ich. Aj keď sa to neprejaví hneď, vytvoria si základ cudzieho jazyka, na ktorom môžu stavať.

Jednoducho sú pripravené naučiť sa akýkoľvek jazyk, ktorý počujú. Štúdie ukazujú, že v procese učenia sa jazykov existuje tzv. obdobie okna príležitostí – kým je otvorené, dieťa sa učí jazyk prirodzene. Profesorka Traute Taeschnerová z univerzity v Ríme, ktorá sa zaoberá osvojovaním si jazyka u detí vychovávaných

v bilingválnom prostredí od ich narodenia, vo svojej štúdií zverejnila výsledky dlhodobého sledovania svojich dvoch detí vychovávaných v nemčine a taliančine. Ich vývin porovnávala s vývinom ďalších bilingválnych (dvojazyčných) a monolingválnych detí, ktoré hovorili len jedným jazykom. Výsledkom je poznatok, že je jedno, či s dieťaťom začnete hovoriť v cudzom jazyku hneď od narodenia, alebo neskôr, do troch rokov ho jednoducho dokáže zvládnuť.



#### VÝHODY VÝUČBY CUDZIEHO JAZYKA V RANOM VEKU:

- prirodzená výslovnosť,
- intelektuálny vývin a mentálny rozvoj (bilingválnosť, čiže dvojazyčnosť, obohacuje a pozitívne ovplyvňuje mentálnu a intelektuálnu stránku dieťaťa),
- pružnejšie myslenie (deti lepšie rozumejú svojmu jazyku, majú lepšiu schopnosť počúvať),
- deti sa nehanbia a neboja rozprávať cudzím jazykom (nepociťujú ostych, a preto im výučba cudzieho jazyka ide ľahšie a prirodzenejšie),
- majú lepšie verbálne schopnosti (výskumy dokazujú, že učením cudzieho jazyka sa zlepšujú komunikačné schopnosti dieťaťa),
- spoznávanie iných kultúr,
- aj v staršom veku sa rýchlejšie a efektívnejšie dokážu naučiť nový cudzí jazyk,
- naučia sa rozumieť kontextu bez toho, aby museli bezpodmienečne rozumieť každému slovu.