КАКО РАЗВИТИ ЗДРАВЕ НАВИКЕ КОД ДЈЕЦЕ БЕЗ ПРИСИЛЕ И КОНФЛИКТА?

Развијање здравих навика код дјеце један је од најважнијих задатака родитељства, али и један од најизазовнијих. Као предшколска установа која је у ПУПИ програму (предшколске установе пријатељи правилне исхране) трудимо се бити подршка родитељима у развијању здравих навика и код куће. Често се родитељи сусрећу са отпором, преговарањем или чак сукобима када покушавају увести промјене у свакодневну рутину. Добра вијест је да здраве навике не морају настати кроз присилу-напротив, најтрајније су оне које дијете усваја кроз разумијевање, примјер и постепено учење.

-*Будите модел који дијете прати* – дјеца највише уче посматрајући одрасле. Ако родитељи редовно једу здраво, крећу се и брину о свом здрављу, дијете ће то доживјети као нормалан начин живота. Умјесто инсистирања ријечима, покажите дјелима.

-*Уводите промјене постепено* – велике промјене одједном могу изазвати отпор. Умјесто тога, уводите мале кораке-нпр. замијените један нездрави оброк здравијим или уведите кратку свакодневну шетњу. Постепене промјене су лакше за прихватити и одржати.

-*Дајте дјетету избор* – дјеца воле осјећај контроле. Умјесто наредби, понудите избор: „да ли желиш јабуку или банану?“ или Хоћемо ли ићи у парк или возити бицикл?“ На тај начин дијете учетсвује у доношењу одлука.

-*Фокусирајте се на рутину, а не на казне* – досљедне дневне рутине (вријеме оброка, спавање, игра) помажу дјеци да развију осјећај сигурности и предвидивости. Када је нешто дио рутине, мање је потребе за расправом и убјеђивањем.

-*Похвалите труд, не само резултат* – препознајте и похвалите сваки мали корак: „Браво што си данас сам опрао руке“ или „Баш ми се свиђа што си изабрао здраву ужину“. Позитивно охрабрење јача мотивацију.

-*Избјегавајте забране без објашњења* – Умјесто „не смијеш то јести“, покушајте објаснити: „Ова храна нема много тога што твом тијелу помаже да расте и буде јако“. Дјеца боље прихватају правила када разумију разлог.

-*Учините здраве навике забавним* – здравље не мора бити досадно. Укључите игру, правите шарене оброке, организујте породичне „изазове“ у кретању или заједно припремајте храну. Када је искуство позитивно, дијете га лакше прихвата.

-*Прихватите да је процес дугорочан* – промјена навика не дешава се преко ноћи. Биће дана када дијете одбија сарадњу и то је нормално. Важно је остати стрпљив и досљедан без уласка у конфликте.