Delfi Plius prenumerata TR3ČDALIU pigiau!
ĮSIGYTI
UŽDARYTI

2024 m. kovo 17 d. 20:16

Psichologė apie liūdną šiuolaikinių tėvų įprotį: nė nenumanot, kaip blogai darot leisdami vaikams valgyti priešais ekraną

D+ NARIAMS

DELFI Šeima redaktorė **Toma Miknevičienė**

www.DELFI.lt

Vaikų ir paauglių psichologė Natalja Kulakovskaja

FOTO: DELFI MONTAŽAS

Stebint šeimas kavinėse ar restoranuose dažnai galima išvysti tą patį vaizdelį – mažieji valgo pasodinti priešais ekranus. Visi laimingi – vaikas valgo ramiai, neatsikalbinėdamas, o dar ir niekam netrukdo. Taip darydami šiuolaikiniai tėvai, ko gero, supranta, kad toks įprotis nėra geras, vis tik, tikėtina, nenumano, kokius pavojus padėdami mirguliuojantį telefoną prie lėkštės sukelia savo vaikams.

REKLAMA

Vaikų ir paauglių **psichologė** Natalja Kulakovskaja sutinka su tuo, kad toks metodas – pasodinti vaiką prieš ekraną valgant šių laikų tėvams reikšmingai pasitarnauja, juk animaciniai filmukai ir įvairūs interaktyvūs žaidimai kaipmat pritraukia vaikų dėmesį, tad jie pamiršta atsikalbinėjimus ir paklusniai valgo kas padėta. Tačiau įspėja, kad ilgainiui tai atsiliepia neigiamai: „Valgymo prie ekranų aš net nepavadinčiau tikruoju, natūraliuoju valgymu. Suprantama, kad tėvams tai pagelbėja, bet toks įprotis turi neigiamos įtakos formuojantis sveikam santykiui su maistu, taip pat – vaikų savireguliacijai, fizinei sveikatai. Laukia liūdnos pasekmės – nuo persivalgymo ir nutukimo iki kitų valgymo sutrikimų. “

Plačiau apie šiandien nieko nestebinantį įprotį sodinti vaikus prieš ekranus, kad šie ramiai pavalgytų, N. Kulakovskaja papasakojo *Delfi Šeimai*.

SUSIJĘ STRAIPSNIAI REKOMENDUOJAME

PSICHOLOGIJA

Kodėl vieni broliai ir seserys – draugai iki gyvenimo galo, o kiti – lyg svetimi žmonės: kaltos gali būti ir vaikystėje padarytos klaidos

FOTO: SHUTTERSTOCK

– Sakote, kad toks valgymas nėra natūralus. Ką turite galvoje?

REKLAMA

– Mano manymu, tėvai eina lengvu keliu – tai padeda vaiką ilgiau išlaikyti prie stalo, lengviau sumaitinti kai kuriuos produktus, kuriuos įprastai vaikas atsisako valgyti, ir taip užsitikrina, kad vaikas būtų pavalgęs. Kai vaikas valgo susitelkęs ne į lėkštę ir patį maistą, o į tai, kas tuo metu rodoma ekrane, vyksta mechaninis maisto pernešimas iš lėkštės į vaiko burną. Į valgymo procesą jis sąmoningai nesusitelkia, todėl negali išsakyti savo poreikio, ar dar nori valgyti, ar jau nebe. Taip valgydamas jis nejaučia nei skonių, nei gali mėgautis pačiu procesu, negali pasakyti, kada jam jau gana. Visas dėmesys sutelktas tik į prieš nosį besikeičiančius ryškius paveikslėlius, personažus, taip pat ir į garsus, muziką, sklindančius iš ekrano.

– Kokios didžiausios neigiamos pasekmės gali laukti?

– Turbūt didžiausias pavojus tai, kad taip formuojamas nesąmoningo valgymo įprotis.

Valgydamas priešais ekraną vaikas susiformuoja sąsają – maistas=filmukai/žaidimai. Tam, kad vaikas galėtų ilgiau pažiūrėti tuos filmukus ar pažaisti žaidimus, jis pradeda valgyti lėčiau, suvalgo didesnę porciją. Gali net susiformuoti įprotis nuolat prašyti užkandžių, nes jis įpranta žiūrėdamas į ekraną vis ką nors kramtyti. Iš to gali atsirasti ir antsvorio ar valgymo sutrikimų problemų.

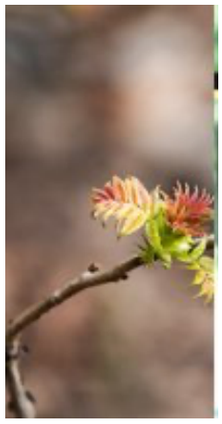
REKLAMA

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKOMENDUOJAME

UŽSIENYJE

Eilės prie Rusijos ambasadų Europos sostinėse



– Nuo kada tėvai paprastai imasi tokios „gudrybės“? Ir ar galėtumėte įvardinti, koks amžius pavojingiausias tokiems įpročiams susiformuoti?

– Bandydami įvesti naujus produktus į vaiko racioną tėvai neretai susiduria su jo pasipriešinimu. Tai gali prasidėti ir nuo 3 metų amžiaus. Vaikas gali bijoti išbandyti naujoves, jį gali trikdyti pats vaizdas lėkštėje. Taigi išgirdę „nenoriu“, „nevalgysiu“ tėvai gali sugalvoti pasitelkti tokias priemones. Mažiems vaikams taip valgant „neįsijungia“ pažintinės funkcijos, nes tuo metu jis nesidomi tuo, kas yra lėkštėje, nesipažindina su naujais skoniais. Paprastai vaikas galėtų priešintis, bet jam įjungiamas filmukas ir taip jis viską suvalgo. Jis net nepajaučia skonio ir nesupranta, ar jam patiko, ar ne. O ankstyvajame amžiuje ypač svarbu išmokti atsirinkti ir įsivardinti, kas skanu, kas patinka.

Manau, tai yra kenksminga tiek darželinukams, tiek mokyklinio amžiaus vaikams. Juk tas įprotis nesusiformuoja per vieną dieną. Pradėjo nuo darželinuko – perėjo į mokyklinį amžių. O paskui žiūrėk, paauglys grįžęs po mokyklos pasiima sriubos lėkštę ir įsijungia televizorių arba pasiima planšetę ir valgo. Toks susiformavęs įprotis.

REKLAMA

FOTO: SHUTTERSTOCK

– Tėvai ekranus pasitelkia ne tik norėdami vaikams sumaitinti vieną ar kitą produktą ar užsitikrinti, kad vaikas būtų pavalgęs, bet ir tam, kad jis netrukdytų būnant kur nors viešoje maitinimo vietoje. Ar šios sąlygos kuo nors skiriasi, ar pasekmės tos pačios?

– Palietėte labai svarbų – socialinį aspektą. Valgant prieš ekraną – ar tai būtų namai, ar kokia nors vieša vieta, ekranas vaikui pradeda atstoti gyvą bendravimą. Tuo metu, kai vaikas šitaip valgo, nevyksta jokio auklėjimo ar ugdymo. Ir čia nekalbame apie etiketą prie stalo – jis nepastebi, kas vyksta aplinkui, neįsitraukia į pokalbius, kurie vyksta prie stalo.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Jei tėvai su vaikais eina į kavines, jie turi žinoti, ko iš jų galima tikėtis. Natūralu, kad vaikas ramiai ilgai neišsėdės, kad norės pasivaikščioti. Dėmesys nuo maisto lėkštėje labai greitai nukrypsta į įvairius aplinkos dirgiklius. Taigi eidami į kavines tėvai turi būti pasiruošę, kad vaikas norės patyrinėti aplinką, pajudėti. O jei nenorite su vaiku užsiimti, tai geriau likti namuose.

REKLAMA

– Jei toks įprotis jau įsisenėjęs, ar dar galima tai pakeisti? Ką patartumėte?

– Man atrodo, kad pradėti reikėtų nuo elementaraus vaikų įtraukimo į patį maisto gaminimo procesą. Galime vaikams rodyti, kaip gaminame vakarienę, galime ir jų paprašyt kad ir minimaliai padėti – ar prieskonių įberti, išmaišyti, galbūt ką nors supjaustyti. Net minimalus vaikų įsitraukimas turės teigiamą poveikį. Pačių gamintas **maistas** vaikams bus patrauklesnis.

Taip pat galite pagalvoti, kaip įdomiau maistą pateikti. Pagalvokite apie įrankius ir indus, iš kurių vaikas valgo. Jei pateiksite maistą lėkštėje su vaiko mylimu personažu, sužadinsite jo susidomėjimą ir dovanosite teigiamų emocijų, o būtent tai jis ir patiria žiūrėdamas į ekraną. Dėl to paties galite pasitelkti ir daugiau kūrybiškumo gamindami. Dabar internete gausybė pavyzdžių, kaip tą padaryti, tad, užuot patiekalą pateikę įprastai, pasistenkite sukurti iš jo linksmą veiduką ar kokį nors gyvūnėlį.

REKLAMA

FOTO: SHUTTERSTOCK

Dar noriu akcentuoti, kad mokydami vaikus valgyti be ekranų turite jais pasikliauti. Būna, kad tėvai galvoja, jog vaikas pavalgė per mažai, ir skatina užbaigti patiekalą, tačiau tokiu būdu jie gali slopinti vaiką ir jis neišmoks natūraliai pasikliauti savo pojūčiais. Man ne kartą teko girdėti vaiką klausiant: mama, ar man jau užteks valgyti? Arba kavinėje renkantis patiekalą iš meniu: ar man porcija nebus per maža? Taigi vaikas nemoka pasikliauti savo apetitu – remiasi tėvais.

– Kalbant apie socialinį aspektą, kartais atrodo, kad mes ir patys nebemokame bendrauti. Dažnai kavinėje pamatysi, kad kiekvienas prie stalo įlindęs į telefoną. Tai gal nereikia iš vaikų tikėtis, kad jie elgsis kitaip?

– Šis įprotis tikrai ateina iš šeimos. Jeigu tėvai valgydami naudojasi medijomis arba jei nuolat šeimai valgant fone įjungiamas televizorius, tai atitinkamai **vaikai** prie to pripranta ir tai jiems tampa norma. Naivu būtų tėvams tikėtis, kad paprašyti padėti telefoną į šalį vaikai taip ir padarys, jei suaugusieji patys toliau jais naudosis.

REKLAMA

Tokią tendenciją aš taip pat pastebiu ir tai liūdina, nes vis sunkiau atrasti ryšį ir bendrauti su savo vaikais. Labai svarbu prie stalo savo vaikus įtraukti į pokalbius, domėtis, kaip jiems sekasi, klausti apie patiektą maistą, skonį. Tokie pokalbiai ne tik suartina, bet ir padeda sąmoningai domėtis, ką jis deda į savo burną.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Visi gyvename labai greitu tempu, bet jei kas vakarą kartu susėstume pavakarieniauti be ekranų, būtų nuostabu. Labai kviečiu sąmoningai planuoti tokią rutiną, nes tai suartina šeimos narius, padeda geriau pažinti vienas kitą. Vaikai auga, o mes per lėkimą ir buitinius rūpesčius daug ką galime praleisti. Kada daugiau, jei ne susitikus visiems vakare pabūti kartu, pasidomėti, kaip kam sekėsi, kaip kiekvienas jaučiasi, ir taip išlaikyti tą šeimos meilės branduolį. Tokios tradicijos labiausiai vaikams ir įsimena. Tuomet jie patys užaugę puoselėja šią tradiciją žinodami, kad tai yra vertybė.

REKLAMA

ŠALTINIS

TEMOS

Griežtai draudžiama Delfi paskelbtą informaciją panaudoti kitose interneto svetainėse, žiniasklaidos priemonėse ar kitur arba platinti mūsų medžiagą kuriuo nors pavidalu be sutikimo, o jei sutikimas gautas, būtina nurodyti Delfi kaip šaltinį.

Delfi

Diskutuokite laisvai su

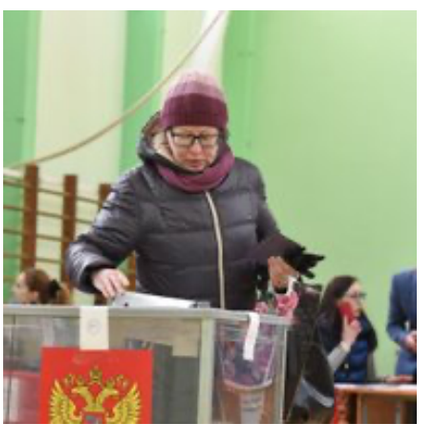
nápo Diskusijų portalas

Komentarų:

0

Diskutuoti

REKOMENDUOJAME



UŽSIENYJE

Pasaulis reaguoja į „rinkimus“ Rusijoje

REKLAMA

2024 m. kovo 11 d. 13:11

Kodėl vieni broliai ir seserys – draugai iki gyvenimo galo, o kiti – lyg svetimi žmonės: kaltos gali būti ir vaikystėje padarytos klaidos (4)

D+ NARIAMS

DELFI Šeima redaktorė **Toma Miknevičienė**

www.DELFI.lt

Psichologė dr. Jurgita Smiltė Jasiulionė

FOTO: DELFI MONTAŽAS

Suaugę mes ne kiekvienas išlaikome gerus santykius su savo broliais ir sesėm. Yra net drąsiai sakančių – o kodėl turėtume? Juk mes nepasirinkome jų, tad nors esam tų pačių tėvų, nebūtinai turim sutarti, kitaip nei su draugais, kuriuos pasirenkame patys. Kiti nuo mažens įsitikine, kad tokius