

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Moje Dziecko Nie Chce Jeść Niczego, Co Ma Kolor Zielony

**Jak spokojnie podejść do wybiórczego jedzenia,
rozszerzać domowe menu i przestać zamieniać
każdy obiad w negocjacje na najwyższym szczeblu**



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Moje Dziecko Nie Chce Jeść Niczego, Co Ma Kolor Zielony

Jak spokojniej podejść do wybiórczego
jedzenia, rozszerzać domowe menu i
przestać zamieniać każdy obiad w
negocjacje na najwyższym szczeblu

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - To nie jest egzamin z rodzicielstwa	12
Rozdział 2 - Zanim cokolwiek naprawisz, sprawdź, co naprawdę się dzieje.....	19
Rozdział 3 - Głód nie pracuje na etacie od ósmej do szesnastej.....	26
Rozdział 4 - Przestań przechytrzać własne dziecko.....	33
Rozdział 5 - Nie każda odmowa jest o smaku.....	41
Rozdział 6 - Przy stole nie potrzebujecie komisji śledczej	48
Rozdział 7 - Im bardziej zachęcasz, tym bardziej pachnie to podstępem.....	56
Rozdział 8 - Nie potrzebujesz idealnego talerza	63
Rozdział 9 - Daj wybór, ale nie otwieraj restauracji.....	70
Rozdział 10 - Jeden obiad, kilka dróg przez talerz.....	77
Rozdział 11 - Próbowanie można ćwiczyć poza obiadem.....	84
Rozdział 12 - Nowe jedzenie potrzebuje drabiny, nie katapulty	91
Rozdział 13 - „Nie” nie oznacza „nigdy”	98
Rozdział 14 - Nie musisz wygrać z brokułem	105
Rozdział 15 - Gorszy tydzień nie kasuje postępu	112
Rozdział 16 - Plan dla rodzica, który ma już dość	119
Rozdział 17 - Kiedy to już nie jest zwykłe „nie lubię”.....	127

Rozdział 18 - Nie rób z poprawy projektu na pełen etat.....	134
Rozdział 19 - Naucz dziecko mówić, czego potrzebuje.....	141
Rozdział 20 - Oddaj jedzeniu właściwe miejsce	148

INTRO

Jest 17:42. Na stole stoi obiad, który jeszcze dwadzieścia minut temu wydawał ci się całkiem rozsądnym pomysłem. Makaron - bezpieczny. Kawałek mięsa - potencjalnie akceptowalny. Obok trzy plasterki ogórka, które popełniły jeden zasadniczy błąd: są zielone i nie próbują tego ukrywać. Dziecko siada, patrzy na talerz, robi minę człowieka, któremu właśnie przedstawiono warunki kapitulacji, i pyta: „Co to jest?”. Wiesz doskonale, że wie, co to jest. Wczoraj ogórek był ogórkiem, dziś najwyraźniej stał się podejrzanym obiektem biologicznym wymagającym śledztwa, ekspertyzy i obecności pełnomocnika. Odpowiadasz spokojnie. Przynajmniej przez pierwsze dziewięć sekund. Potem zaczynają się negocjacje: jeden kawałek, pół kawałka, dotknij językiem, dobrze, chociaż powąchaj, proszę cię, przecież nawet tego nie spróbowałeś. Minęło pięć minut, a rodzinny obiad ma już atmosferę rozmów pokojowych prowadzonych przez delegacje, które nie uznają wzajemnie swoich państw.

Jeżeli znasz tę scenę, prawdopodobnie znasz również jej liczne wersje reżyserskie. Jest wersja z brokułem, który „śmierdzi”, zanim jeszcze pojawi się w kuchni. Jest wersja z sosem, w którym dziecko dostrzega mikroskopijną kropkę natki z odległości trzech metrów, choć własnych skarpetek leżących na środku pokoju nie zauważa od wtorku. Jest wersja restauracyjna, w której zamawiasz najprostsze danie świata, po czym okazuje się, że ktoś dopuścił się aktu barbarzyństwa i posypał je szczypiorkiem. Jest też klasyk domowy: „Lubię to”, wypowiedziane w poniedziałek, oraz „Nigdy tego nie jadłem i tego nie lubię”, ogłoszone z absolutnym przekonaniem w środę. Rodzic w takich

chwilach zaczyna podważać nie tylko swoje kompetencje kulinarne, lecz również podstawowe zasady ciągłości czasoprzestrzeni. Bo jak można kochać groszek o 13:15, a o 18:30 traktować go jak osobistą zniewagę? Można. W domu z dziećmi wiele rzeczy jest możliwych, szczególnie tych, których dorośli nie przewidział podczas zakupów.

Problem zaczyna się robić naprawdę męczący wtedy, gdy jedzenie przestaje być po prostu jedzeniem. Zwykły posiłek zaczyna nieść cały pakiet dodatkowych znaczeń: czy moje dziecko je wystarczająco dobrze, czy dostaje to, czego potrzebuje, czy czegoś nie zaniedbuję, czy za bardzo odpuszczam, czy przeciwnie - naciskam tak mocno, że pewnego dnia na widok marchewki wyjedzie z kraju. Do tego dochodzą komentarze otoczenia. Ktoś opowiada, że jego dziecko „je wszystko”, co brzmi podejrzanie jak informacja o istnieniu jednorożca, tylko podana przy kawie. Babcia proponuje, żeby „po prostu zgłodniało”. Znajomy twierdzi, że wystarczyło jego córce raz powiedzieć: „To zdrowe”, a ona podobno zjadła pół jarmużu i poprosiła o dokładkę. Gratulujemy córce. Być może niedługo obejmie stanowisko w ONZ, bo zdolność do tak szybkiego przyjmowania argumentów jest w społeczeństwie wyjątkowo rzadka.

W takiej atmosferze bardzo łatwo zrobić z każdego posiłku test rodzicielskiej skuteczności. Zjedzony brokuł oznacza sukces. Niezjedzony brokuł wygląda jak porażka. Trzy kęsy nowej potrawy dają poczucie, że system działa, a odmowa spróbowania sosu uruchamia wewnętrzne posiedzenie komisji śledczej pod hasłem „Gdzie popełniliśmy błąd?”. Tyle że dziecko nie siada przy stole po to, żeby wystawić ocenę twojemu rodzicielstwu. Jego zachowanie może wynikać z wielu rzeczy: znanych smaków

i konsystencji, wcześniejszych doświadczeń, apetytu w danym momencie, zmęczenia, wrażliwości na zapach czy wygląd, zwyczajnego przyzwyczajenia albo bardzo silnej potrzeby decydowania choćby o tym jednym obszarze własnego życia. Nie trzeba od razu ustalać jednego wielkiego powodu. Czasem najbardziej użyteczne jest zauważenie, że odmowa jedzenia określonego produktu nie jest komunikatem: „Rodzicu, właśnie obaliłem cały twój system wychowawczy”. To po prostu odmowa jedzenia określonego produktu. Ogórek nie został referendum.

Kłopot polega na tym, że dorosły bardzo chce coś z tą odmową natychmiast zrobić. Przekonać, zachęcić, wytłumaczyć, negocjować, obiecać deser, przeprowadzić prezentację PowerPoint o witaminach, a w skrajnych chwilach spojrzeć dziecku głęboko w oczy i powiedzieć tonem człowieka, który właśnie stracił cierpliwość do całej cywilizacji: „Po prostu spróbuj”. Im więcej jednak napięcia gromadzi się przy stole, tym łatwiej sam posiłek staje się areną walki. Dorosły zaczyna obserwować każdy ruch widelca jak kontroler lotów, dziecko wyczuwa, że na talerzu wydarzyło się coś bardzo ważnego, więc także zaczyna pilnować swojej pozycji. „Zjedz kawałek”. „Nie”. „Mały”. „Nie”. „Malutki”. „Nie”. „To chociaż poliz”. W tym momencie nie wiadomo już, czy próbujemy rozszerzać menu, czy przeprowadzić międzynarodowy arbitraż dotyczący połowy fasolki.

Ta książka nie będzie więc instrukcją, jak metodą sprytnego manipulacji sprawić, żeby dziecko od jutra z entuzjazmem jadło wszystkie warzywa, zachwycało się nowymi smakami i prosiło o rukolę zamiast deseru. Taki poradnik byłby bardzo krótki: „Kup rukolę. Połóż na stole. Obserwuj, jak rzeczywistość odrzuca założenia projektu”. Chodzi o coś

praktyczniejszego - o stworzenie warunków, w których można spokojniej oswajać nowe jedzenie, rozszerzać repertuar posiłków bez codziennego przeciągania liny i oddzielić odpowiedzialność rodzica od rzeczy, których nie da się sterować pilotem. Będziemy mówić o tym, co można zmienić po stronie zakupów, podawania jedzenia, atmosfery, języka i oczekiwań. Także o tym, jak zauważać małe postępy, których łatwo nie docenić, bo nie wyglądają spektakularnie. Dziecko, które dotychczas żądało usunięcia papryki wraz z talerzem, a dziś toleruje ją obok ziemniaka, nie wystąpi jeszcze w programie kulinarnym. Ale to nadal może być krok.

Ważne będzie również rozróżnienie między rozszerzaniem menu a prowadzeniem wojny o każdy produkt. Rodzice często wpadają w pułapkę myślenia, że skoro coś jest wartościowe, dziecko musi nauczyć się to jeść właśnie teraz, właśnie dzisiaj i najlepiej przed 18:20, bo potem kąpiel. Tymczasem rozszerzanie repertuaru to zwykle proces wymagający miejsca na poznawanie: zobaczenie produktu, tolerowanie go na stole, dotknięcie, powąchanie, spróbowanie, czasem wyplucie bez rodzinnego alarmu przeciwlotniczego. Nie każdy etap musi wydarzyć się przy każdym jedzeniu i nie każde spotkanie z nowym produktem musi zakończyć się połknięciem go z uznaniem. Dorostym też zdarza się próbować czegoś i uznać: „Nie, dziękuję, świat ma wystarczająco dużo innych potraw”. Z jakiegoś powodu dzieciom próbujemy czasem odebrać tę możliwość, jakby ukończenie czwartego roku życia automatycznie wiązało się z obowiązkiem zachwytu nad cukinią. Nie wiąże się. I bardzo dobrze, bo część dorosłych nadal nie jest do tego gotowa.

Nie oznacza to jednak, że rozwiązaniem jest przygotowywanie na każdy posiłek pięciu alternatywnych dań i prowadzenie domowej restauracji, w której klient odsyła naleśnik, ponieważ „jest bardziej brązowy niż ostatnio”. Spokojniejsze podejście nie polega na kapitulacji. Chodzi raczej o sensowny podział odpowiedzialności i stopniowe poszerzanie możliwości bez robienia z jedzenia moralnego egzaminu. Możesz wpływać na to, co pojawia się w domu, jak często dziecko spotyka różne produkty, jak są podawane, czy obok nowości znajduje się coś znajomego, jak reagujesz na odmowę oraz czy stół jest miejscem, przy którym można powiedzieć „nie chcę” bez natychmiastowego uruchamiania jedenastominutowego wykładu. Nie możesz natomiast wejść do czyjejś głowy i nacisnąć przycisku „polub kalafior”. Gdyby taki przycisk istniał, producenci kalafiora sprzedawaliby go w zestawie z instrukcją i bateriami.

Będziemy też uważać na jedną ważną granicę: nie każda trudność z jedzeniem jest zwykłym etapem, który należy potraktować luźniej. Jeżeli repertuar dziecka jest bardzo ograniczony, stale się kurczy, jedzenie wiąże się z bólem, częstym krztuszeniem, trudnościami z połykaniem, silnym lękiem, problemami z rozwojem lub innymi niepokojącymi objawami, albo po prostu czujesz, że sytuacja wykracza poza codzienną wybiórczość, warto omówić ją z pediatrą lub odpowiednim specjalistą zajmującym się żywieniem i trudnościami w jedzeniu dzieci. Ta książka nie służy do stawiania diagnoz ani zastępowania indywidualnej oceny. Ma pomóc w tych wszystkich domowych sytuacjach, w których między „moje dziecko ma swoje preferencje” a „czy naprawdę musimy ponownie dyskutować o tej jednej zielonej kropce?” powstało już stanowczo za dużo stresu.

Zdrowy rozsądek obejmuje także moment, w którym przestajemy szukać magicznej sztuczki w internecie i pytamy kogoś, kto może ocenić konkretne dziecko, a nie hipotetyczne dziecko z akapitu.

Najważniejsza zmiana zaczyna się jednak jeszcze zanim ktokolwiek włoży coś do ust: od zmniejszenia temperatury całej sytuacji. Kiedy każdy posiłek jest oceniany pod kątem liczby zjedzonych warzyw, rodzic wchodzi do kuchni już z napięciem, a dziecko często świetnie to napięcie rozpoznaje. Dlatego będziemy budować podejście, w którym sukcesem nie jest tylko pusty talerz. Sukcesem może być spokojniejszy obiad, brak targowania się o każdy kęs, pojawienie się nowego produktu bez awantury, większa przewidywalność posiłków, mniej gotowania „na zamówienie”, odważniejsze próbowanie albo zwyczajnie to, że przez dwadzieścia minut nikt nie wypowiedział zdania „jak nie zjesz, to...”. Brzmi skromniej niż wizja dziecka chrupiącego seler naciowy z zachwytem sommeliera. Za to ma jedną poważną zaletę: jest związane z rzeczywistym życiem.

Jeżeli więc masz dość wchodzenia do jadalni jak mediator wysyłany na kolejną rundę rozmów, jesteś w dobrym miejscu. Nie potrzebujesz większej presji, bardziej fantazyjnych foremek do warzyw ani umiejętności rzeźbienia dinozaura z rzodkiewki o szóstej czterdzieści rano. Potrzebujesz kilku sensownych zasad, cierpliwego sposobu wprowadzania zmian, realistycznych oczekiwań i planu na te dni, kiedy wszystko idzie nie tak, dziecko odrzuca nawet swoje zwykle bezpieczne jedzenie, a ty zastanawiasz się, czy sucha bułka może zostać oficjalnym daniem narodowym waszego domu. Będziemy pracować nad jedzeniem bez robienia z niego centrum rodzinnego

wszechświata. Nad rozszerzaniem menu bez wymagania natychmiastowych cudów. I nad tym, żeby przy stole częściej można było po prostu zjeść obiad, zamiast prowadzić szczyt dyplomatyczny, na którym głównym punktem spornym jest kawałek brokuła wielkości znaczka pocztowego.