



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

RADY PORADY

#30

*Rozwijanie samodzielności
dzieci w czasie posiłków.
Dlaczego jest takie ważne?*

wyjaśnia:
Natalia Trzebońska
psycholog

swietokrzyskaakademiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



Jeden posiłek, wiele możliwości

Podczas posiłków dorośli często skupiają się wyłącznie na tym, by dziecko zjadło określoną porcję. Dla malucha jest to jednak znacznie bardziej złożone wyzwanie, które to może być **kolejnym krokiem do rozwoju samodzielności**.

Sam proces jedzenia stwarza możliwości do podejmowania wielu cennych prób, takich jak:

- chwytanie kawałków jedzenia i trafianie nimi do buzi,
- oburęczne trzymanie łyżki,
- picie z otwartego kubka.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Dlaczego samodzielne jedzenie jest ważne?

To właśnie wtedy rozpoczyna się **budowanie niezależności**, która jest niezwykle istotna z perspektywy rozwoju. Decydowanie o sobie ma pozytywny wpływ na samopoczucie dziecka.

Rozwija się zarówno obszar motoryczny, odpowiedzialny za koordynację i precyzję ruchów, jak i sensoryczny, związany z odbieraniem i interpretowaniem bodźców.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Rozwój koordynacji

Dzięki nauce samodzielnego jedzenia dziecko zyskuje możliwość **rozwoju koordynacji**. Trafienie łyżką do buzi wymaga skupienia, a chwycenie jedzenia w rączki, dostosowania siły. Jedzenie bez pomocy dorosłych wspomaga także prawidłowy rozwój mowy.

Każdy posiłek jest w tym przypadku krokiem w stronę samodzielności i autonomii.



Integracja sensoryczna

Próby samodzielnego jedzenia wpływają pozytywnie na **integrację sensoryczną**, zapoznając dziecko z różnymi konsystencjami i fakturami potraw. Doświadczenia zmysłowe, które maluch odbiera, wzajemnie ze sobą współgrają, tworząc spójny obraz posiłków.

Badanie jedzenia dłońmi pełni tu ważną funkcję. Dzięki temu dzieci rzadziej zmagają się z **nadwrażliwością sensoryczną** w tym obszarze.



Poczucie wpływu

Poczucie wpływu na sytuację zaczyna być niezwykle istotne dla młodego człowieka. Samodzielny posiłek wspiera ten proces, dając mu możliwość decydowania:

- w jaki sposób zje potrawę,
- od którego składnika zacznie,
- kiedy zakończy posiłek.

Dziecko zyskuje wtedy świadomość, że **jego wybory są ważne i szanowane**. Zadaniem rodzica lub opiekuna jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do takich doświadczeń.



Bałagan jako element procesu

Zazwyczaj próby samodzielności przy spożywaniu posiłków wiążą się z bałaganem, który następnie trzeba posprzątać. Z tego powodu dorośli starają się wyręczać dziecko w tych czynnościach. **Warto jednak umożliwić mu doświadczenie.** Na początku ruchy mogą być nieskoordynowane, co może skutkować:

- upuszczaniem jedzenia,
- brudzeniem ubrań i otoczenia,
- rozlewaniem napojów.

Warto jednak przetrwać ten etap, aby nauczyć dziecko kontroli nad własnym ciałem. **Bałagan jest elementem nauki i rozwoju, a nie porażki.**



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Siła grupy w żłobku

Dziecko, które wcześniej nie próbowało rozwijać samodzielności podczas spożywania posiłków, w żłobku zyskuje silną motywację. Rówieśnicy aktywnie eksperymentujący przy stole zachęcają do odkrywania tego obszaru.

Chęć przynależności do grupy sprawia, że młody człowiek wykazuje własną inicjatywę i angażuje się w samodzielne odkrywanie nowych smaków.



Jak opiekun może wspierać samodzielność w jedzeniu?

Najskuteczniejszym sposobem na wsparcie jest towarzyszenie maluchowi w tej czynności i stworzenie atmosfery przepełnionej **akceptacją i brakiem pośpiechu**. Dziecko w takich okolicznościach może swobodnie rozwijać samodzielność w trakcie posiłków. Postawa opiekuna bezpośrednio wpływa na jego:

- motywację,
- zaangażowanie,
- ciekawość świata i nowych smaków.