



Świętokrzyski Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Rady Porady

#7

*Co robić, gdy dziecko mówi
„nie” jedzeniu lub spaniu*

wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog kliniczny

swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl



Dlaczego uważna reakcja jest kluczowa w sytuacjach odmowy

Odmowa jedzenia lub snu to jedne z najczęstszych wyzwań w pracy opiekuna. Choć mogą wydawać się „zwykłymi trudnościami dnia codziennego”, w rzeczywistości są ważnym sygnałem dotyczącym stanu emocjonalnego, fizjologicznego i rozwojowego dziecka.

Dlatego reakcja dorosłego powinna być przemyślana, spokojna i zgodna z zasadami, które chronią zarówno dobrostan dziecka, jak i profesjonalizm opiekuna.

To nie jest rozmowa o „niegrzecznym zachowaniu”.

To rozmowa o potrzebach, regulacji i poczuciu bezpieczeństwa.



Odmowa jako forma komunikatu

Dzieci często odmawiają jedzenia lub snu nie dlatego, że „nie chcą współpracować”, ale dlatego, że ich ciało lub emocje sygnalizują potrzebę uwagi (może to być zmęczenie, przebodźcowanie, dyskomfort, potrzeba kontroli, lęk separacyjny czy zmiana rutyny.) Opiekunowie zwykle reagują szybko i automatycznie, kierując się troską. Jednak w takich momentach warto na chwilę się zatrzymać i zapytać siebie:

„Czy moja reakcja pomaga dziecku się wyregulować, czy niechcący zwiększa napięcie?”

Taka krótka refleksja pozwala zachować uważność i uniknąć działań, które mogłyby naruszyć poczucie bezpieczeństwa dziecka.



Fakty jako podstawa profesjonalnej rozmowy

W rozmowie z rodzicem warto unikać sformułowań opartych na interpretacjach, takich jak:

- **„On zawsze tak robi.”**
- **„Ona po prostu nie chce jeść.”**
- **„To pewnie jego upór.”**

Takie komunikaty mogą być odebrane jako oceniające i nie oddają rzeczywistego przebiegu sytuacji.

Zamiast tego opieramy się na konkretnych, możliwych do zaobserwowania faktach:

- **„Dziś dziecko odmówiło posiłku i zjadło jedynie kilka kęsów.”**
- **„Podczas leżakowania dziecko było pobudzone i nie weszło w stan wyciszenia.”**

Fakty są neutralne, a ich przedstawienie pozwala prowadzić rozmowę w sposób rzeczowy, profesjonalny i oparty na wspólnej obserwacji, a nie na ocenach.



Uważność w codziennych sytuacjach

Odmowa jedzenia lub snu może być dla dziecka formą komunikatu.

Rolą dorosłego jest zachować spokój i dać przestrzeń na te sygnały.

Pomocne są komunikaty:

- **„Widzę, że teraz trudno Ci usiąść do jedzenia. Jestem obok.”**
- **„Możesz odpocząć, nawet jeśli nie zaśniesz. Twoje ciało samo zdecyduje, kiedy będzie gotowe.”**
- **„Jestem tu, żeby Ci pomóc, nie musisz robić wszystkiego od razu.”**

Takie zdania obniżają napięcie i wzmacniają poczucie bezpieczeństwa.



Odwołuj się do procedur,
nie do własnej opinii

W placówkach opieki obowiązują procedury dotyczące posiłków i odpoczynku.

Warto jasno komunikować, że działania opiekuna wynikają z ustalonych standardów, a nie z osobistych ocen.

- **„W naszej placówce dbamy o to, aby każde dziecko miało czas na odpoczynek, nawet jeśli nie śpi.”**
- **„Zachęcamy do spróbowania posiłku, ale nie zmuszamy to ważny element wspierania autonomii.”**
- **„Obserwujemy reakcje dziecka, aby dostosować wsparcie do jego potrzeb.”**

To buduje zaufanie i pokazuje, że opiekun działa w oparciu o profesjonalne wytyczne.



Świętokrzyski Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

„Małe sytuacje, wielkie znaczenie”

Odmowa jedzenia lub snu nie musi być źródłem napięcia ani dla dziecka, ani dla opiekuna. To moment, w którym uważność, spokój i konsekwencja stają się najważniejszym narzędziem pracy. Kiedy dorosły reaguje z szacunkiem dla potrzeb dziecka, tworzy przestrzeń, w której maluch może regulować emocje, odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa i stopniowo wracać do równowagi.

To właśnie w takich codziennych, drobnych sytuacjach buduje się fundament relacji opartej na zaufaniu – a ta relacja jest kluczowa dla rozwoju dziecka i jakości opieki.