

Hitta matlusten


En föräldragrupp om selektivt ätande hos barn


Tillfälle 2: Kommunikation

Habilitering & Hälsa | 

Dagens upplägg

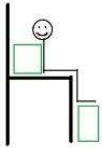
- Uppföljning av hemuppgift
- Teori
- Fika/Paus
- Teori
- Hemuppgift




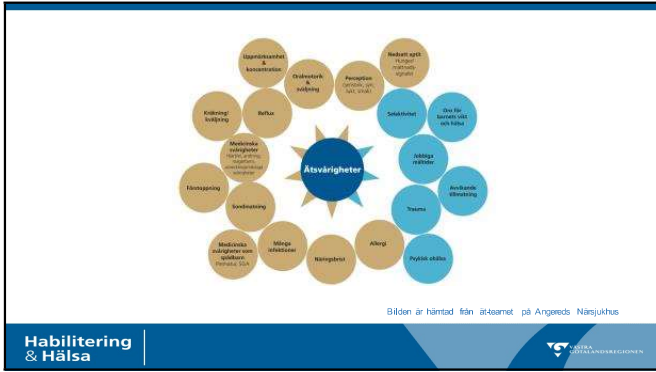
Habilitering & Hälsa | 

Uppföljning av hemuppgift

- Se över ditt barns sittande och placering vid måltiden
- Fundera på om ditt barn behöver hjälp med någon av de kroppsliga bollarna:
 - Förstoppning?
 - Reflux?
 - Tandhälsa? Hur fungerar det hos tandläkaren?




Habilitering & Hälsa | 



Barns utvecklingsstadier 1- 3 år


- Förstår världen baserat på fysiska upplevelser.
- Börjar få en bild i huvudet, när barnet hör ett ord
- Börjar komma ihåg vad som händer om man gör på ett visst sätt
- Svårt att förstå varför någon annan vill att barnet ska göra en viss sak
- Behöver hjälp med att sätta ord på känslor



Habilitering & Hälsa | Östra Sjukhusregionen

Barns utvecklingsstadier 3 - 6 år

- Har ett magiskt tänkande, ologiskt tänkande när ställs inför nya eller svåra saker
- Tolkar saker som sägs bokstavligt
- Självkänsla och självuppfattning börjar påverkas av hur barnet blir bemött av vuxna – viktigt att visa alternativ till olämpliga beteenden
- Behövs mycket koncentration för att koordinera kroppen



Habilitering & Hälsa | Östra Sjukhusregionen

Barns utvecklingsstadier 6 - 9 år

- Viktigast att maten smakar "gott"
- Kan förstå lite mer abstrakt information, exempelvis att mat blir till energi för att orka leka
- Kan börja bli mer orolig och rädd för saker, fantasin gör att barnet tänker mer på vad som skulle kunna hända
- Barnet blir bättre på att sätta ord på känslor, men fortsatt stort behov av stöd och bekräftelse



Barns utvecklingsstadier 10 –15 år

- Först nu kan barnet identifiera sött, surt, salt och bittert helt korrekt
- Självförtroende påverkas mycket om barnet känner att hen lyckats/misslyckats
- Ökat energibehov i tonår och pubertet
- Mycket tankar, funderingar och utvecklar sitt tänkande – men kan också ofta vara väldigt svartvit/kategorisk



Barns utvecklingsstadier

- Åldrarna är inte exakta – kan variera från individ till individ
- Utvecklingsstadier behöver inte hänga ihop med barnets faktiska ålder
- Läs mer: [Barnets utveckling – 1177.se](https://www.hj.hj.se/utveckling/barnets-utveckling-1177.se)

Barnets kommunikation

- Utgå från att barnet gör så gott det kan
- Beteende är också kommunikation



Habilitering & Hälsa | 

Sinnen – komplex samordning

- Syn
- Känsel
- Smak
- Lukt
- Känsel





- Balans
- Kroppssinne

Habilitering & Hälsa | 

Den vuxnes kommunikation

- Den vuxnes agerande är inte orsak till ätproblemen, men kan leda till att förstärka problemet
- Den vuxne är modell/lärare i matsituationen och kan, genom sitt agerande stötta barnets ättutveckling på positivt sätt



Habilitering & Hälsa | 

Den vuxnes kommunikation

- Hur vi formulerar frågor och pratar om mat spelar stor roll
- Undvik frågor, försök att använda påståenden
- Exempelvis säga:

"du kan lägga tomaten på din tallrik"
istället för "kan du lägga tomaten på din tallrik?"



Barnet väljer - men den vuxne väljer alternativet

- Ställ bara tvåvalsfrågor: Vill du banan eller äpple?
- Tydliga alternativ istället för öppna frågor:
- Vill du ha 1 eller 3 chicken nuggets?



Kontrollerad valfrihet

- Valfri mängd ketchup eller sylt – ur en skål



Undervisande förhållningssätt

- Använd ett neutralt eller positivt undervisande språk
- Fokusera på att lära ditt barn att utforska mat
- Sätt ord på maten – hur känns den, luktar, smakar?
- Hjälpt ditt barn att hitta en acceptabel utväg



Undvik

- Negativa krav och uppmaningar
- Negativt tonfall




Adrenalin


- Ett hormon som aktiveras av stress och höftulla situationer
- Aptiten minskar
- Inlärningsförmågan minskar
- Gör så att man hamnar i reaktionsläge istället för inlärningsläge




Alternativ kommunikation

- Bildkarta måltidssituation
- Den vuxne får vara modell och peka på bilder
- Man pratar samtidigt som man pekar
- Väljer man annan AKK, exempelvis tecken, är vuxna också modeller



Habilitering & Hälsa | 

Alternativ kommunikation



Habilitering & Hälsa | 

Äta

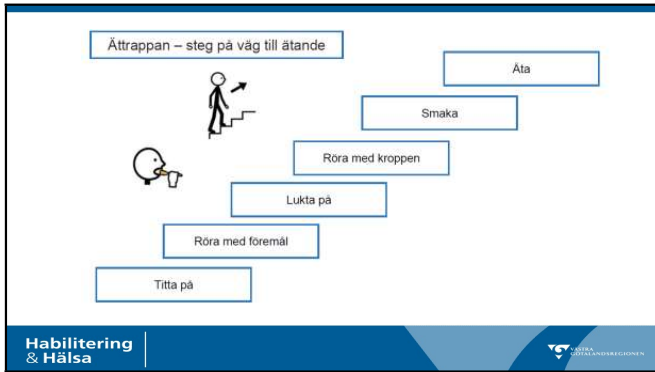
Inte en tvåstegsprocess - sitta ner och ät

Krävs förmågor för att kunna äta:

- ✓ Barnet behöver kunna titta på maten
- ✓ Barnet behöver kunna röra maten med föremål
- ✓ Barnet behöver kunna lukta på maten
- ✓ Barnet behöver kunna röra maten med kroppen
- ✓ Barnet behöver kunna smaka på maten genom att slicka eller suga
- ✓ Behöver kunna tugga och svälja maten



Habilitering & Hälsa | 




Hur pratar vi om maten?

- Undvik benämna mat som gott/äckligt
- Undvik att ladda mat med positiv eller negativ laddning
- Den vuxne är läraren som lär barnet att tolka matupplevelsen

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Positiv förstärkning

- Beröm alla steg på ättrappan - inte bara det översta steget!
- Exempelvis "Vad bra du tog i tomaten och la på tallriken"



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Gruppuppgift

- Vad åt du till middag igår?
- Öv a på att beskriva mat för varandra utan att använda värdeladdade ord
- Fokusera på att använda beskrivande ord som: hårt, sött, varmt, starkt, mjukt



Hemuppgift till nästa tillfälle

- Använd kartan med bildstöd under måltiden
- Lägg märke till hur du uttrycker dig under måltiden - kan du förändra något i ditt sätt att prata om mat med ditt barn?
 - anv ända gärna **beskrivande** ord för maten
 - undvik **värdeladdade** ord som äckligt eller gott

Tack för idag!
