

Ritualet i måltidet



Ved at opbygge bestemte ritualer omkring måltidet – og inkludere børnene i dem – skaber du et trygt rum for, at madglæden kan udfolde sig. Faste spisetidspunkter og velkendte ritualer omkring måltidet er med til at give barnet tryghed og bidrager til, at barnet kan udvikle et sundt forhold til at spise. Fra børn begynder at kunne gå, kan de selv bringe ting til bordet.

Forslag til aktiviteten

Lad barnet *imitere* dig: Tag en kop eller en tallerken og bær den til bordet. Sig hvad du gør, og lad barnet gøre det samme: "Nu skal vi snart spise, og vi skal have dækket bord. Vil du også være med?". Du kan evt. løfte barnet op, så det kan sætte koppen på bordet.

Du kan fortælle, at I skal dække bord til alle: "Det her er Hannibals plads, vil du sætte hans kop på bordet?". Barnet kan fx også hente hagesmække og dele dem ud til de andre.

Børn, der ikke kan gå, kan du tage på armen og vise, hvordan I dækker bord til alle, hvor du nævner deres navne og siger, hvor de sidder, og hvor barnet kan pege og følge med.

Det kan være en god idé, at børnene har faste pladser – det skaber tryghed og er et holdepunkt i måltidsritualet.

Variationer

- Når der er et gæstebarn, kan borddækningen være en god måde at introducere barnet til jeres måltidsritual og skabe tryghed omkring det.
-



Bagom aktiviteten

Når det lille barn bliver inkluderet i bestemte ritualer, giver det barnet sikkerhed i, hvad der skal foregå. Du skal benævne, hvad du gør. Du skal fortælle, hvad I skal. Du skal følge barnets initiativer ved at *imitere* bevægelse, gentage lyde samt benævne, hvad barnet gør.

Når du gør dette, skal du samtidig sikre øjenkontakten til barnet. Det er med til at styrke, at barnet føler sig kendt af dig, og at barnet lærer dig at kende. Du motiverer barnet, og det får lyst til at fortsætte med dets initiativer. Du styrker barnets sproglige udvikling, fordi det får ord for, hvad det gør. Når du gør det samme som barnet, vil det føle sig værdifuldt og vigtigt.

Det vil skabe tryghed at føle sig kendt af dig. Her giver du det lille barn en sikker fornemmelse af sig selv. Når du benævner, hvem I dækker op til, bliver barnet mere bevidst om sin omverden – verden udvides, og det er med til at styrke det lille barns forståelse af sig selv i forhold til børnegruppen.

Barnet deler en oplevelse med dig og de andre børn, og det er med til at give barnet en oplevelse af samhørighed.

Refleksionsspørgsmål

Hvilke tegn har jeg/vi set hos barnet/børnene (følelse, relation og stemning)?

Hvad har jeg/vi som voksne lært?

- Hvad gik godt? Hvorfor?
- Hvad gik mindre godt? Hvorfor?

Hvad skal jeg/vi særligt være opmærksom(me) på næste gang i forhold til det enkelte barn og børnegruppen?