

## PAHINA NG PAYO

# Mga oras ng Pagkain



Napakahalaga sa buhay ng pamilya ang oras ng pagkain. Isa itong espesyal na pagkakataon sa pamilya na magkasama-sama at makapag-usap. Isa ring magandang oportunidad sa anak na matutong umupo nang maayos, at kumain at uminom ng mag-isa. Ang magawang matagumpay ang pare-parehong gawain sa oras ng pagkain ay kailangan ng espesyal na kondiserasyon.

Sa bahay, mahalaga na magkaroon ng pare-parehong gawain na ligtas, positibo at nakapagpapalapit sa isa't-isa. Ang mga dapat pag-isipan: mga allergy, espesyal na diyeta/limitasyon sa pagkain, at pag-aalok nng pagkain at laki na natutugunan ang pangangailangan sa sustansya ng iyong anak at kakayahan na makanguya at makalunok.

Isang positibo at maayos na kapaligiran sa oras na pagkain ay:

- pag-aayos sa mesa
- pagtatalaga ng alituntunin at inaasahan sa oras ng pagkain
- pagiging modelo ng tamang asal sa iyong anak
- tulungan ang bata na matuto kumain ng mag-isa
- magsanay ng kakayahan na makipag-usap at makisalamuha sa mesa

- paggawa ng mga aktibidad na pinapayagan ka at ang iyong anak na magsanay sa bagong kakayahan

Ang sumusunod ay ilang panukala para matulungan kang maplano ang mga pare-parehong gawain sa oras ng pagkain at "maging handa" sa positibong karanasan:

### **Pagpaplano ng transisyon sa mesa**

- Magkaroon ng maikli at tahimik na aktibidad bago ang pagkain, gaya ng pagkukulay, pagbabasa o pagsagot sa talasalitaan. Matulungan nito ang anak mo na magrelaks, makinig, at sumunod sa direksyon.
- Magbigay ng babala bago ang transisyon. Kung maaari, gumamit ng salita o mga pagkilos na paalala upang masiguro na naintindihan ng bata ang mensahe. Halimbawa, pwede mong sabihinm " Limang minuto na lang at ma-aayos na tayo para sa tanghalian", o magpakita sa bata ng simbolo ng "oras ng tanghalian" upang makatulong sa sinabi mo.
- Gumamit ng orasan upang "ipakita" sa iyong anak at "iparinig" na tapos na ang



## Ang Oras ng Pagkain, karugtong

limang minuto.

- Kung naglalaro ang iyong anak bago ang tanghalian, hikayatin siya na maglinis. Maglagay sa malapit ng lagayan ng laruan para alam niya saan ilalagay ang mga ito.
- Alisin ang lahat ng mga abala sa oras ng pagkain. Siguraduhin na hindi nakikita ang mga laruan at nakasara ang telebisyon.

### **Pagtakda ng malinaw na alituntunin at inaasahan para sa oras ng pagkain**

Sa pagtakda ng mga alituntunin, naiintindihan ng mga bata na may ilang asal na hindi pinapayagan. Ang magkaroon ng simpleng alituntunin na susundin ay matutulungan ang bata na magkaroon ng kontrol sa sarili at kagustuhan na makisama.

- Ang mga alituntunin ay dapat na sabihin at/o isulat sa dalawa hanggang tatlong-salitang mga pangungusap. Maaari na gumamit ka rin ng nakikitang suporta gaya ng pisara ng alituntunin at isabit ito malapit sa kainan. (Tingnan ang kahon ng Para sa Iba pang Impormasyon sa hulihan ng dokumento na ito para sa mga detalye.)
- Gawing kaunti lang ang mga alituntunin.
- Talakayin ang mga alituntunin sa iyong anak sa una palang, o patulungin ang bata na gawin ang mga alituntunin.

### **Pagmodelo ng mga asal**

Bilang magulang, ikaw ang unang guro ng iyong anak. Tinitingnan at ginagaya ka ng iyong anak, at sa pag-uulit, natutunan niya ang katanggap-tanggap na ugali. Subukan ang mga sumusunod na ideya upang gawin ang mga sumusunod na asal sa mesa:

- Umupo at kumain kasabay ng anak at imodelo ang pag-asal na gusto mong asahan sa kanya.
- Ipagawa rin ito sa iyong ibang mga anak. Paupuin din sila sa tabi, kaharap, ng iyong anak upang imodelo ang pagkain ng mag-isa at tamang asal sa mesa.

### **tulungan ang bata na matuto kumain ng mag-isa**

Ang pagkatuto na kumain at uninom mag-isa ay kailangan ng matagal na pahahon at pagsasanay sa iyong anak. Sa pagkakaroon ng pag-iiba kung saan kumakain at/o sa tinidor o kutsara na ginagamit niya, natutulungan mo siya na mag-isa at mabuo ang tiwala sa sarili.

Pag-isipan ang mga sumusunod na panukala upang mapasimulan ang pagiging mag-isa:

#### **a) Pag-aayos sa upuan**

- Siguraduhin na ang iyong anak ay mayroong espasyo sa mesa.
- Gumamit ng sapin sa mesa para sa iyong anak at ibang kapamilya. Makatutulong ito na masanay ito sa kanyang sariling lugar. Pwede kang magdikit ng litrato ng iyong anak sa sapin, o gumamit ng ispisipikong kulay na makikilala ng anak mo. Makikibabang siya sa mga ito.
- Siguraduhin na ang pag-aayos sa upuan ay masasagot ang pangangailangan ng iyong anak (hal. mag-alok ng magandang pwesto sa mesa, ang tumabi sa isang matanda kung kailangan ng tulong).

#### **b) Pagpoposisyon**

- Dapat na makaupo ang iyong anak nang maayos at ang kanyang paa ay nakapatong sa isang matigas na bagay. Kung kailangan, gumamit ng bagay na aapakan upang masuportahan ang kanyang paa.
- Gumamit ng goma na sapin sa silya upang maiwasan na dumulas ang iyong anak.
- Kung gumagamit ng wheelchair ang iyong anak, siguraduhin na may malinaw na daan para makapunta siya sa mesa at sapat na espasyo sa mesa.

#### **c) Mga rekomendasyon/ pagkasanay sa kutsara, tinidor, plato at tasa.**

- Kung pwede, gumamit ng plato para sa bata at mga kutsara at tinidor.
- Kung hirap ang bata na ikilos ang kanyang kamay at daliri, mas madali siya ng makahawak ng kutsara o tinidor kung malaki ang hawakan.
- Magagawa mo na mas makapal o malaki ang hawakan sa paglalagay ng spongha o bilog na malabot dito.
- Ang plato na may hangganan sa paligid ay makatutulong na hindi matapon ang pagkain habang natututong sumubo ang bata.

*Ang Oras ng Pagkain, karugtong*

---

- Dapat na pang-bata rin ang mga tasa.
- Sa transisyon ng bata mula sa paggamit ng bote papunta sa pag-inom sa tasa, maglagay ng maliit na sukat ng likido sa tasa. Maiwasan nito ang pagkasamid o pag-apaw sa tasa.
- Turuan din ang anak mo na hawakan ang tasan ng dalawang kamay, hanggang maging handa na siya na hawakan ito ng isang kamay lang.



**d) Mga madaling hakbang upang masimulan ang pagkilos na mag-isa**

- Sa una, maaaring kailanganin mong tulungan ang anak mo sa paglagay ng kamay mo sa ibabaw ng kanyang kamay upang alalayan ang kilos niya habang kumakain o umiinom. Dahan-dahan, alisin, o bawasan ang iyong pag-alalay kapag natututo na mag-isa ang bata. Kilala rin ang istrategyang ito na "pagsimula" at "pagbawas". Tingann ang kahon ng Para sa Iba pang Imporarmasyon para sa detalye.
- Ang layunin ay para, sa katagalan, hindi na kailangan ng suporta ng iyong anak sa pagkain ng mag-isa.

***Pagsasanay sa kakayahan na makipag-usap at makisalamuha***

Maaari mong pasimulan ang pagbuo ng kakayahang makisalamuha ng iyong anak habang oras ng pagkain, gaya ng pagkatuto na humingi ng pagkain. Maaaring matuwa rin ang iyong anak kapag nakatutulong siya, kaya maaari mong pag-isipan na patulungin siya na tumulong sa pag-aayos ng mesa, magdala ng pagkain, at maglinis pagkatapos. Sa ganitong paraan, pinasisimulan mo ang kakayahan niya na gumawa mag-isa, magkaroon ng responsibilidad, at magkaroon ng tiwala sa sarili.

***Paggawa ng mga aktibidad na pinapayagan ang iyong anak masanay ang bagong kakayahan***

Magtakda ng mga aktibidad sa buong araw para sa iyong anak na masanay ang kanyang kakayahan sa "oras ng pagkain". Maaari mong subukan ang mga aktibidad gaya ng pagluluto (hal. paghanda ng simpleng pagkain, o miryenda), pag-ayos ng lugar ng laruan sa restawran at pagbabasa ng kwento sa oras ng pagkain.

Ang pare-parehong gawain sa oras ng pagkain ay dapat na maging kasiya-siya sa iyo, sa iyong anak, at pamilya. Ang oras sa pagpapalano ng maaga sa gawain na ito ay mapapayagan ka na maging relaks at masiyahan sa resulta.

Mga Sanggunian:

Cook, R.; Tessier, A.; Klein, D. (2000) Adapting Early Childhood Curricula In Inclusive Settings. Fifth Ed., Prentice Hall Inc.