

## TRANG LỜI KHUYÊN

# Tạo sự thích nghi cho bữa ăn



Bữa ăn rất quan trọng trong cuộc sống gia đình. Chúng tạo ra khoảnh khắc đặc biệt cho gia đình để mọi người hòa nhập và trao đổi. Đó cũng là một cơ hội lớn cho con của bạn học cách ngồi tại bàn, ăn và uống một cách độc lập. Mang lại sự thành công cho thủ tục bữa ăn đòi hỏi một số cân nhắc đặc biệt.

Ở nhà, điều quan trọng là tạo ra một thủ tục mang tính an toàn, có lợi cho sức khỏe, tích cực, và dinh dưỡng. Những vấn đề cần cân nhắc bao gồm: dị ứng, ăn kiêng/hạn chế thức ăn đặc biệt, và đưa ra thức ăn và khẩu phần ăn đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng của đứa trẻ và khả năng nhai và nuốt của nó.

Một môi trường dành cho bữa ăn mang tính tích cực và dinh dưỡng bao gồm:

- chuyển đến bàn ăn
- đặt ra các luật lệ và mong muốn cho bữa ăn
- làm mẫu các cách cư xử thích hợp cho con bạn
- giúp con bạn học cách tự ăn
- luyện tập các kỹ năng giao tiếp và xã hội tại bàn ăn
- thực hiện các hoạt động cho phép con bạn luyện tập các kỹ năng mới

Sau đây là một số lời khuyên giúp bạn lên kế hoạch cho thủ tục bữa ăn và "chuẩn bị" cho sự trải nghiệm tích cực:

## Lên kế hoạch việc chuyển đến bàn ăn

- Có một hoạt động ngắn và yên tĩnh trước bữa ăn, như tô màu, đọc sách, hoặc giải các câu đố. Điều này sẽ giúp con bạn thư giãn, lắng nghe, và làm theo các hướng dẫn.
- Đưa ra thông báo trước khi chuyển. Nếu có thể, sử dụng nhắc nhở bằng lời nói và cử chỉ để bảo đảm rằng con bạn hiểu thông điệp của bạn. Ví dụ, bạn có thể nói: "Chúng ta sẽ dọn dẹp để ăn trưa trong năm phút nữa", hoặc chỉ cho con bạn thấy một biểu tượng "bữa ăn trưa" cùng với lời nói của bạn.
- Đặt đồng hồ báo thức để cho con bạn "thấy" và "nghe" thấy rằng năm phút đã hết.
- Nếu con bạn đang chơi trước bữa ăn, hãy khuyến khích nó dọn dẹp. Nên có một cái thùng đồ chơi ở gần đó để cho con bạn biết nơi để đồ chơi.
- Loại bỏ tất cả những thứ gây mất tập trung trong bữa ăn. Hãy bảo đảm rằng đồ chơi ngoài tầm nhìn và TV đã tắt.



## **Đặt ra các luật lệ và mong muốn cho bữa ăn**

Bằng cách đặt ra các luật lệ, bạn trẻ hiểu rằng một số hành vi ứng xử không được chấp nhận. Việc có một số luật lệ đơn giản sẽ giúp con bạn có ý thức tự chủ và mong muốn hợp tác.

- Các luật lệ phải được nói ra bằng lời và/hoặc được viết thành các câu hai đến ba từ. Bạn cũng có thể muốn sử dụng các hỗ trợ trực quan như bảng luật lệ và dán nó gần nơi ăn. (Hãy xem mục Đề có thêm Thông tin ở cuối tài liệu này để biết thêm chi tiết.)
- Giữ số luật lệ ở mức tối thiểu.
- Bàn về các luật lệ với con bạn trước đó, hoặc để cho con bạn giúp bạn đưa ra các luật lệ.

## **Làm mẫu cách ứng xử**

Là cha mẹ bạn là thầy giáo đầu tiên của con bạn. Con bạn theo dõi và bắt chước bạn, và thông qua sự lặp lại, con bạn học các hành vi ứng xử được chấp nhận. Hãy thử các ý tưởng sau để khuyến khích các cách cư xử thích hợp tại bàn ăn:

- Ngồi tại bàn và ăn cùng với con bạn và làm mẫu loại hành vi ứng xử mà bạn mong muốn từ con bạn.
- Bạn cũng để cho những đứa trẻ khác thực hiện vai trò làm mẫu. Để cho chúng ngồi cạnh, hoặc đối diện, với con bạn để làm mẫu việc tự ăn uống và các cách cư xử thích hợp tại bàn ăn.

## **Giúp con bạn học cách tự ăn**

Học cách ăn và uống độc lập sẽ mất thời gian và rất nhiều luyện tập cho con bạn. Bằng cách đưa ra một số điều chỉnh, hoặc thay đổi đối với khu vực con bạn ăn và/hoặc các dụng cụ (nĩa hoặc thìa) con bạn sử dụng, bạn đang giúp con bạn trở nên độc lập và gây dựng lòng tự trọng của nó.

Hãy cân nhắc các lời khuyên sau để khuyến khích sự độc lập:

### **a) Sắp xếp chỗ ngồi**

- Hãy bảo đảm rằng con bạn có chỗ ngồi riêng tại bàn ăn.
- Sử dụng miếng lót đĩa cho con bạn và các thành viên

khác trong gia đình. Điều này sẽ giúp con bạn nhận ra chỗ của riêng nó. Bạn có thể dán các bức tranh lát mỏng của con bạn trên miếng lót đĩa, hoặc sử dụng màu đặc biệt để con bạn có thể nhận ra. Nó sẽ được lợi từ các gợi ý trực quan này.

- Hãy bảo đảm rằng sự sắp xếp chỗ ngồi tạo điều kiện thuận lợi cho con bạn (vd: cho con bạn ngồi ở chỗ ưa thích, ngồi cạnh người lớn nếu cần có sự giúp đỡ).

### **b) Đặt vị trí**

- Con bạn phải ngồi với hai chân vẫn đặt trên bề mặt chắc chắn và ổn định. Nếu cần thiết, hãy sử dụng một chiếc ghế để chân để làm vật đỡ cho chân nó.
- Hãy sử dụng một miếng lót đĩa bằng cao su trên mặt ghế để cho con bạn không bị trượt đi.
- Nếu con bạn sử dụng xe lăn, hãy bảo đảm rằng có một lối đi trống để con bạn đến được bàn ăn và có đủ khoảng trống ở bàn.

### **c) Lời khuyên/điều chỉnh đối với các dụng cụ, đĩa và cốc**

- Nếu có thể, hãy sử dụng đĩa và dụng cụ có kích cỡ dành cho trẻ em.
- Nếu con bạn khó cử động tay và ngón tay, nó sẽ thấy dễ dàng hơn khi cầm cái thìa hoặc nĩa có cán to.
- Bạn có thể làm cho cán dày hơn và dài hơn bằng cách buộc dụng cụ cuốn tóc bằng bọt biển hoặc một miếng bọt hình tròn xung quanh cán.
- Một chiếc đĩa có vành sẽ giúp giữ thức ăn trong đĩa khi con bạn đang học xúc.
- Cốc cũng phải có kích cỡ dành cho trẻ em.
- Khi con bạn chuyển từ uống bình sang uống cốc, rót một lượng nhỏ chất lỏng vào cốc. Điều này sẽ làm tránh nghẹn và giảm thiểu việc đổ nước ra ngoài.
- Cũng vậy, hãy dạy con bạn giữ cốc bằng cả hai tay, cho đến khi nó sẵn sàng cầm cốc bằng một tay.



### *Tạo sự thích nghi cho bữa ăn (tiếp theo)*

---

#### **d) Các bước dễ dàng để khuyến khích sự độc lập**

- Đầu tiên, bạn có thể phải giúp con bạn bằng cách đặt tay của bạn lên trên tay con bạn để hướng dẫn cách cử động khi ăn và uống. Dần dần, bỏ tay bạn, hoặc giảm thiểu sự giúp đỡ của bạn khi con bạn bắt đầu phát triển kỹ năng của riêng nó. Các chiến lược này cũng còn được biết đến là "thúc giục" và "giảm bớt". Xem mục Đề có thêm Thông tin để biết thêm chi tiết.
- Cuối cùng mục đích là không cần phải có sự hỗ trợ nào và con bạn sẽ tự ăn.

### **Luyện tập các kỹ năng giao tiếp và xã hội**

Bạn có thể khuyến khích sự phát triển các kỹ năng xã hội của con bạn trong bữa ăn, như học cách hỏi các món ăn. Cũng vậy, con bạn có thể thấy phần khích khi nó trở thành người giúp đỡ, vì vậy bạn có thể muốn cân nhắc việc để cho con bạn tham gia việc chuẩn bị bữa ăn tối, phục vụ thức ăn, và dọn dẹp khi bữa tối đã kết thúc. Bằng cách này, bạn khuyến khích sự độc lập, ý thức về trách nhiệm, và gây dựng lòng tự trọng của con bạn.

### **Thực hiện các hoạt động cho phép con bạn luyện tập các kỹ năng mới**

Thiết lập các hoạt động trong cả ngày cho con bạn và nhắc lại các kỹ năng "bữa ăn" của nó. Bạn có thể thử các hoạt động như nấu ăn (vd: chuẩn bị một bữa ăn đơn giản, hoặc một bữa ăn nhanh), thiết lập khu vực chơi của nhà hàng và đọc các câu chuyện về bữa ăn.

Thủ tục bữa ăn mang ý nghĩa là khoảng thời gian vui thích cho bạn, con bạn và gia đình bạn. Thời gian bạn đầu tư vào việc lên kế hoạch trước cho thủ tục này sẽ cho bạn thư giãn và tận hưởng kết quả.

Tham khảo:

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