

إعدادات وقت تناول الوجبات



تناول الطعام "وإعداد المكان" لتحقيق خبرة إيجابية:

التخطيط للانتقال إلى طاولة الطعام

- اجعل الطفل يقوم بنشاط هادئ قصير قبل تناول وجبة الطعام، مثل التلوين، أو القراءة، أو حل الألغاز. فذلك يساعد طفلك على الاسترخاء والاستماع وعلى الالتزام بالتوجيهات.
- أخبر الطفل قبل الانتقال. وإن أمكن، استخدم وسائل تذكير بالكلمات أو بدون الكلمات للتأكد من أن طفلك يفهم الرسالة. على سبيل المثال، يمكن أن تقول "خلال خمس دقائق، سنرتب كل شيء لتناول الغداء"، أو أن تظهر لطفلك صورة تحتوي على رمز "الوقت الغداء" لتصاحب الكلمات التي تنطقها.
- قم بضبط مؤقت لكي يدرك طفلك "بالبصر" و"السمع" أن الدقائق الخمسة قد انتهت.
- وإذا كان الطفل يلعب قبل وقت تناول الطعام، فيجب أن تشجعه لترتيب المكان. ضع حاوية قريبة للألعاب، حتى يدرك طفلك المكان الذي يجب وضع الألعاب به.
- تخلص من كل الأشياء التي تساعد على الإلهاء أثناء تناول الطعام. وتأكد أن اللعب بعيدة عن أعين الطفل، ومن أن التلفاز لا يعمل.



تعد أوقات تناول الوجبات من الأوقات الهامة للأسرة. فهي توفر لحظات خاصة للأسرة للتواصل والمشاركة. كما أنها فرصة رائعة لطفلك لتعلم الجلوس على طاولة الطعام، وتناول الطعام والمشروبات بشكل مستقل. ويتطلب تحقيق النجاح لطفلك في وقت تناول الوجبات وضع بعض الاعتبارات الخاصة في الذهن:

في المنزل، من الضروري خلق روتين يكون آمناً، وصحياً، وإيجابياً، ومدللاً للطفل. وتشتمل الأمور التي يجب الاهتمام بها على ما يلي: الحساسيات، القيود على الوجبات/الأطعمة الخاصة، وتوفير أطعمة وكميات تناسب الاحتياجات الغذائية للطفل وقدرته على المضغ والبلع.

ويجب أن تشتمل بيئة وقت تناول الطعام التي تدلل الطفل على ما يلي:

- الانتقال إلى طاولة الطعام
- وضع القواعد والتوقعات أثناء وقت تناول الطعام
- الالتزام بالسلوكيات المثالية لطفلك
- تشجيع الطفل على تعلم إطعام نفسه
- التدرب على مهارات الاجتماعيات والتواصل على طاولة الطعام
- القيام بأنشطة تسمح للطفل بممارسة المهارات الجديدة

إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك على وضع روتين لوقت

شأن ذلك مساعدة طفلك على تحديد مكانه. فيمكن أن يتم لصق صور للطفل على محدد المكان، أو استخدام لوفاً محدداً يمكن للطفل تمييزه. فسوف يستفيد من هذه الأدلة المرئية.

- تأكد من أن إعدادات المقاعد تفي باحتياجات الطفل (مثل توفير موقع مميز على المنضدة، والجلوس بجوار أحد الأشخاص الكبار إذا لزم الحصول على المساعدة).

b) مكان الجلوس

- يجب أن يكون الطفل قادراً على الجلوس بهدوء بحيث تتواجد قدميه على سطح ثابت ومستقر. وإن لزم الأمر، استخدم كرسي منخفض لتوفير الدعم لقدمي الطفل.
- استخدم مفرشاً مطاطياً على الكرسي للحيلولة دون انزلاق الطفل.
- إذا كان الطفل يستخدم كرسيًا مدولبًا، فتأكد من وجود مسار واضح خالٍ له للوصول إلى المنضدة مع وجود مساحة كافية له.

c) التوصيات والتعديلات على أدوات المائدة والأطباق والأكواب

- وإن أمكن، استخدم أطباق وأدوات مائدة بالحجم المناسب للأطفال.
- إذا كان طفلك يعاني أثناء تحريك يديه وأصابعه، فسيجد أنه من الأسهل الإمساك بالمعلقة أو الشوكة إذا كان المقبض أكبر.
- ويمكن زيادة حجم أو طول المقبض من خلال وضع قطعة فوم حول المقبض.
- تساعد الأطباق التي تحتوي على حافة على الإبقاء على الطعام في الطبق عند محاول الطفل تناول الطعام من الطبق.
- كما يجب أن تكون الأكواب بالحجم المناسب للأطفال.
- مع انتقال طفلك من مرحلة الشرب من الزجاج إلى الشرب من الأكواب، ضع كميات قليلة من السوائل في الكوب. ويحول ذلك دون الاختناق، كما يقلل من سكب السوائل.
- أيضاً، قم بتعليم طفلك كيفية الإمساك بالكوب بكلا يديه، إلى أن يتمكن من الإمساك بالكوب بيد واحدة.



وضع القواعد والتوقعات الواضحة أثناء وقت تناول الطعام

من خلال وضع القواعد، يفهم الأطفال أنه توجد بعض السلوكيات غير المسموح بها. فوجود قواعد بسيطة يمكن للطفل الالتزام بها يساعد على وجود إحساس بالسيطرة على الذات ووجود رغبة في التعاون.

- ويجب أن يتم قول التعليمات بصوت مرتفع و/أو كتابتها في عبارات تتكون من كلمتين أو ثلاث كلمات. كما يمكن أيضاً استخدام عوامل المساعدة المرئية مثل لوحة القواعد مع وضع تلك اللوحة في مكان يكون قريباً من منطقة تناول الوجبات. (اطلع على مربع "الحصول على المزيد من المعلومات" في نهاية هذه الوثيقة للحصول على المزيد من التفاصيل).
- قلل من القواعد للحد الأدنى.
- ناقش القواعد مع الطفل قبل فرضها، أو اجعل الطفل يشارك في عمل القواعد معك.

وضع نماذج السلوكيات

كوالد، تعتبر أن المعلم الأول لطفلك. فطفلك يراقبك ويقلدك، ومن خلال التكرار، يمكن أن يتعلم السلوكيات المقبولة. جرب الأفكار التالية لوضع سلوكيات مناسبة على طاولة الطعام:

- اجلس على الطاولة لتناول الطعام مع طفلك واستخدم الأسلوب النموذجي للسلوكيات التي تتوقعها منه.
- اجعل الأطفال الآخرين بمثابة النماذج للطفل أيضاً. اجعلهم يجلسون بالقرب من أو أما الطفل ليكونوا بمثابة النموذج في تناول الطعام بشكل ذاتي وفي السلوكيات المناسبة التي يجب الالتزام بها على طاولة الطعام.

تشجيع الطفل على تعلم إطعام نفسه

يستغرق تعلم تناول الطعام والشرب بشكل مستقل وقتاً، ويحتاج إلى الكثير من التدريب من الطفل. ومن خلال إجراء بعض التعديلات أو التغييرات على المنطقة التي يتناول الطفل الطعام فيها أو على أدوات المائدة (المعلقة أو الشوكة) التي يستخدمها، تكون تساعده لكي يكون مستقلاً ولكي يبني تقديره لنفسه.

فكر في الاقتراحات التالية لتطوير الاستقلالية لدى الطفل:

a) إعدادات الجلوس

- تأكد من وجود مكان خاص للطفل على المنضدة.
- استخدم محددات الأماكن لطفلك ولأفراد الأسرة الآخرين. فمن

القيام بأنشطة تسمح للطفل بممارسة المهارات الجديدة

قم بإعداد أنشطة يقوم بها الطفل طوال اليوم للتدريب على مهارات "أوقات تناول الأطعمة". ويمكن أن تجرب أنشطة مثل الطبخ (إعداد وجبة بسيطة، أو وجبة خفيفة)، وإعداد منطقة لعب تشبه المطعم، وقراءة القصص المتعلقة بالوجبات.

الهدف أن يكون روتين تناول الأطعمة خبرة ممتعة لك، ولطفلك ولأسرتك. ويساعد الوقت المستمر في التخطيط لهذا الروتين على الاسترخاء والاستمتاع بالنتائج.

المراجع:

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

d) خطوات سهلة لتعزيز الاستقلالية

- في البداية، قد تحتاج إلى مساعدة طفلك من خلال وضع يدك على يده لإرشاده في تحركاته أثناء تناول الطعام أو الشراب. وبشكل تدريجي، قم بإزالة أو التقليل من مساعدتك له بمجرد بدء طفلك في تطوير المهارات الخاصة به. كما تعرف هذه الاستراتيجيات باسم "التلقين" و"خفوت الدور". اطلع على مربع "الحصول على المزيد من المعلومات" للحصول على المزيد من التفاصيل.
- والهدف هو، وبشكل تدريجي، عدم الحاجة إلى أي دعم وسيتمكن طفلك من تناول طعامه بنفسه.

التدريب على مهارات الاجتماعيات والتواصل

يمكنك أن تعزز تطوير المهارات الاجتماعية لطفلك أثناء تناول الأطعمة، مثل تعلم طلب الأطعمة. كما يمكن أن يجد طفلك الأمر شيئاً عندما يساعد الآخرين، وبالتالي يمكن أن تفكر في جعله يشارك في إعداد طاولة الطعام، وتقديم الطعام، ثم المشاركة في التنظيف بعد الانتهاء من تناول الغداء. وبتلك الطريقة، أنت تعزز الاستقلالية، والإحساس بالمسؤولية، مع بناء تقديره لذاته في نفس الوقت.