



یادگیری با همد یگر

هر گام این راه

شهر تو رانتو | گروه خدمات اوایل کودکی: جمعیت ساکن تورانتو | مرکز محل گذراندن سوری

ورق نکات قابل فهم

وسایل راحتی موقع صرف غذا



در زیر شماری از پیشنهاداتی است که با شما در برنامه ریزی

موقع صرف غذا و "آماده ساختن صحنه" برای یک تجربه مثبت، کمک مینماید:

برنامه ریزی برای انتقال به میز

• فعالیت مختصر و آرام مانند رنگ آمیزی، خواندن، یا حل جدول معما، پیش از صرف غذا. اینکار به کودک در آرام شدن، شنیدن و تعقیب دستورها کمک مینماید.

• قبل از انتقال، اشاره دهید. در صورت امکان، تذکرات شفاهی و غیر شفاهی را بکار ببرید تا مطمئن شوید که کودک شما پیام شما را میداند. ب طور مثال می‌توانید بگوئید که: "در پنج دقیقه وقت رفتن است"، یا به کودک تان تصویر سمبول "موقع ناهار" را می‌توانید نشان دهید تا به حرف تان عمل کند.

• زمان را توسط یک تایمر تعیین نموده تا کودک تان انرا "ببیند" و "بشنود" که پنج دقیقه تم ام شده است.

• اگر کودک تان قبل از صرف غذا بازی میکند، او را به

تمیز کردن تشویق کنید. یک صندوق برای اسباب بازی های دم دست، آورده تا کودک تان بداند که اسباب بازی ها را در کجا بگذارد.



مواقع صرف غذا در زندگی خانوادگی خیلی مهم است. این مواقع، لحظات ویژه را برای خانواده فراهم می کند تا دور هم بوده و م عاشرت کرده. درین وقت، فرصت نیکی برای کودک تان فراهم است تا در کنار میز نشسته، غذا و نوشیدنی بطور مستقل صرف کند. پیروز ساختن روال موقع صرف غذا مستلزم چند ملاحظه ویژه میباشد.

در منزل، ایجاد روالی که ایمن، سالم، مثبت و پرورشی باشد، اهمیت دارد. آنچه لازم است شامل این مراتب میباشد: حساسیت ها، پرهیز های ویژه/ محدودیت غذایی، و پیشکش غذا و تکه های که نیازهای غذایی کودک تانرا پاسخگو باشد، و توانمندی او در جویدن و بلعیدن.

محیط مثبت موقع صرف غذا باید شامل این مراتب باشد:

- انتقال به میز
- تعیین قوانین و انتظارات برای موقع صرف غذا
- تهیه نمونه مناسب روش ها برای کودک تان
- کمک به کودک تان در دانستن غذا خوردن
- تمرین مفاهیم و مهارت های اجتماعی در کنار میز
- انجام فعالیتهای که به کودک تان اجازه تمرین مهارت های جدید میدهد

- اطمینان حاصل کنید که کودک تان جای خود را در کنار میز دارد.
- از تعیین کننده جا برای کودک خود و سایر اعضای خانواده استفاده کنید. اینکار به کودک تان کمک خواهد کرد تا جای خود را بشناسد. شما تصاویر کودک تان را روی میز می‌توانید بچسبانید یا چسبان‌های ده، یا رنگ شخصی راکه کودک تان بتواند بشناسد، بکار ببری. او از این راهنمایی‌های دیدنی نفع خواهد برد.
- اطمینان حاصل نمائید که ترتیبات نشستن، نیازهای کودک تان را برآورده سازد (طورمثال پیشکش نمودن جای بهتر در کنار میز، نشستن پهلوئی یک بزرگسال اگر به کمک نیاز باشد).

b) تعیین موقعیت

- کودک تان باید قادر به نشستن آرام بطوری باشد که پاهایش روی سطح، ثابت و محکم باشد، اگر لازم باشد از یک صندلی پله دار برای حمایت پاهایش استفاده کنید.
- از روکش لاستیکی روی صندلی استفاده نمائید تا از لغزیدن کودک تا جلوگیری نماید.
- اگر کودک تان از صندلی چرخ دار استفاده نمی‌کند، اطمینان حاصل کنید که راه صاف برای او برسیند به میز و فاصله کافی روی میز وجود دارد.

c) سفارش‌ها/سازش‌ها برای ظروف، بشقاب‌ها و فنجان‌ها

- در صورت امکان، بشقاب‌ها و ظروف مخصوص اندازه کودکان را بکار ببرید.
- اگر کودک تان در حرکت دادن دستها و انگشتانش اشکالی دارد، برای او محکم گرفتن یک قاشق یا چنگال، در صورتیکه دسته بزرگ داشته باشد، آسان خواهد شد.
- می‌توانید، بامحکم کردن یک اسفنج یا فوم آنرا ساخته یا درازترش بسازید.
- بشقاب لبه دار به نگهداشتن غذا روی بشقاب، هنگامیکه کودک تان ملاقه زنی را فرامی‌گیرد، کمک خواهد کرد.
- فنجانها نیز باید مخصوص اندازه کودکان باشد.
- زمانی که کودک تان از نوشیدن مایع از ب ۱ تل به نوشیدن از فنجان ارتقا مینماید، مقادیر کم مایع را در فنجان بریزید. اینکار مانع جهیدن درگلو شده و ریختن را کم می‌کند.
- همچنان، به کودک تان بیاموزید که فنجان را ب ۱ هردو دست بگیرد تا زمانی که بگرفتن فنجان ب ۱ یک دست آماده شود، بگیرد.

- از چیزهایی که توجه را در موقع صرف غذا منحرف نماید، خود داری کنید. مطمئن شوید که اسباب بازی از نظر دور و تلویزیون خاموش است.
- #### تعیین قوانین و انتظارات روشن برای موقع صرف غذا

با وضع قوانین، کودکان میدانند که شماری از روشها قبول نمیشود. داشتن قوانین ساده برای مراعات نمودن، به کودک تان کمک مینماید تا حس کنترل خودی و آرزوی همکاری، داشته باشد.

- قوانین باید در جملات دو یا سه کلمه ای با صدای بلند قرائت شود/یا هم تحریر گردد. ممکن است شما بخواهید که یک ممد دیدنی مانند تخته قواعد را بکار برده آنرا نزدیک میز غذا بچسبانید.
- این قوانین را در حداقل نگهدارید.
- با کودک تان در مورد این قوانین قبل از وقت صحبت کنید، یا بگذارید کودک تان در ساختن این قوانین ب ۰ شما کمک کند.

نمونه سازی روش‌ها

بمثابه یک پدر یا مادر، شما اولین آموزگار کودک تان هستید. کودک تان شما را مشاهده نموده و از شما تقلید میکند، و از راه تکرار، روش‌های پذیرفتنی را می‌آموزد. این را آزمایش نمائید تا آداب مناسب صرف غذا را ترویج دهید:

- در کنار میز بنشینید تا با کودک تان غذا را صرف نمائید و نمونه را نوعی بسازید که از او انتظار دارید.
- بگذارید کودکان دیگر تان نیز نمونه این روش باشند. آنها را بگذارید در کنار، یا روبروی کودک تان بنشینند تا خوردن غذای خود و روش‌های مناسب در کنار میز را نشان بدهند.

کمک با کودک تان در دانستن غذا خوردن

آموختن خوردن و نوش مستقل وقت و تمرین زیاد از کودک تان خواهد خواست. با آوردن شماری از سازش‌ها، یا تغییرات به ساحة که کودک در آن غذا صرف میکند، (باید ظروف) مانند چنگال و قاشق که بکار می‌برد، با او در مستقل بودنش و در ایجاد احترام بخود، کمک مینمائید.

به پیشنهادات زیر برای تقویة استقلال رسیدگی کنید:

a) ترتیبات نشستن

های را می‌توانید امتحان کنید مانند پختن (ب) طور مثال آماده ساختن یک غذای ساده، یا یک غذای مختصر)، ترتیب یک نمایش ساحه رستوران و خواندن قصه‌ها در مورد موقع صرف غذا.

مقصد از روال عادی موقع صرف غذا، تجربه لذت بخش بشما، کودک شما، و خانواده شما میباشد. زمانی را که شما صرف برنامه ریزی قبلی برای این روال مینمائید، شما خیالتان راحت خواهد بود و از نتایج لذت خواهید برد.

مراجعات:

کوک، آر.ک. تیسیرو کلین، دی. (2000) درست کردن برنامه های آموزشی در زمینه های مشمول. چاپ پنجم، پرینتایس هال اینک.

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



د) گام های ساده برای تقویة استقلال

- اول، شما ممکن است نیاز داشته باشید تا به کودک تان کمک نمائید بطوریکه دست تان را روی دست او بگذارید تا هنگام خوردن و نوشیدن حرکاتش را راهنمایی کنید. رفته رفته، همینکه کودک تان خودش به این مهارت عادت کرد، کمک تان را متوقف یا کم بسازید. این استراتژی ها بنام "تقویه" و "تخفیف" نیز یاد می‌گردد. برای اطلاعات بیشتر، صندوق تفصیلات را ببینید.
- هدف، بالاخره، اینست که هیچ مدد لازم نخواهد بود و کودک تان خودش غذا خواهد خورد.

تمرین گفتگو و مهارتهای اجتماعی

شما می‌توانید مهارتهای اجتماعی کودک تان را در جریان مواقع صرف غذا تقویه کنید، مانند اموختن خواهش برای مواد غذایی. همچنان، برای کودک تان مهیج خواهد بود که زمانیکه او یک کمک شود، از نیرو ممکن است به این امر فکر کنید که او را بگذارید در ترتیب میزناهار، پیشکش غذا، و درختم غذا، در پاک کردن اشتراک نماید. باین ترتیب، شما استقلال، حس مسئولیت را تقویه نموده و احترام بخود را در او ایجاد مینمائید.

انجام فعالیت های که به کودک اجازه تمرین مهارتهای جدید میدهد

در طول روز برای کودک تان فعالیت های را تعیین نمائید تا آنها را "موقع صرف غذا" تمرین کند. شما فعالیت