

استراتيجيات السلوك لدعم التغذية

تعلم التمتع باستقلالية أكثر: كيفية وضع إجراءات روتينية



يمنح وضع إجراءات روتينية لطفلك اتساقًا وتنظيمًا ليومه. يساعده ذلك في معرفة ما يمكن توقعه ويجعل عمليات الانتقال أسهل. عندما يعرف الأطفال ما يمكن توقعه، يمكنهم البدء في تعلم طريقة أداء المهام بأنفسهم (ضمن البنية التي وضعتها). سيعمل الأطفال على تحقيق مستوى من الاستقلالية يمكن تحقيقه بالنسبة لهم - الأمر يتعلق فقط بإيجاد المهمة المناسبة للعمل عليها.

حق لو لم يبدو وضع إجراءات روتينية مرتبطًا بالتغذية، فإنه سيساعد في بناء مهارات طفلك. سيستغرق وضع إجراءات روتينية مع طفلك وقتًا طويلاً، ويتطلب التكرار والثبات. لدعم مهارات التغذية، يمكنك وضع روتين لمواعيد تناول الوجبات من خلال أداء مهام ثابتة قبل الوجبات:



البدء في تناول الطعام

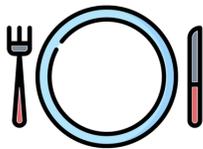


الجلوس



غسل اليدين

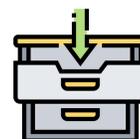
يمكن دمج الاستقلالية من خلال مساعدة طفلك على القيام بأجزاء من هذه الإجراءات الروتينية. على سبيل المثال، يمكن أن يكون جزء صغير هو أن تطلب من طفلك إخراج الشوكات من الدرج:



إعداد الطاولة



إخراج الشوكات



فتح الدرج

بمرور الوقت، سيحتاج طفلك إلى دعم أقل من الوالدين والقائمين بالرعاية، الأمر الذي يجعل وقت تناول الطعام أكثر جزء ممتع في اليوم.

يُعد هذا المنشور جزءًا من سلسلة معلومات عيادة تناول الطعام التقييدي الخاص باضطرابات النمو العصبي: www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo



المراجع

<https://childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior/>. Complete Guide to Managing Behavior Problems. (2024). Child Mind Institute
<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/encouraging-good-> Encouraging positive behaviour: tips. Raising Children Network (Australia) Limited (2024)
behaviour/good-behaviour-tips