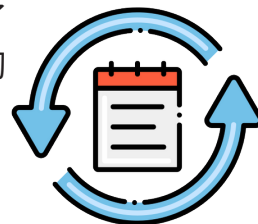


支持进食的行为策略

学会更加独立：如何建立日常习惯

建立日常习惯能让孩子每天的生活保持一贯性和结构化。这有助于他们了解要做什么，使过渡更加容易。当孩子知道要做什么时，就可以开始学习如何自行完成任务（在您设定的结构内）。孩子将努力实现一定程度的、对他们来说可以做到的独立，只不过需要找到合适的任务来完成。



即使建立日常习惯看似与进食无关，也有助于培养孩子的技能。与孩子一起建立日常习惯需要时间，且需要反复练习并坚持。为了帮助孩子掌握进食技能，您可以通过安排一致的餐前任务来建立用餐习惯：



洗手

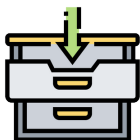


坐下



开吃

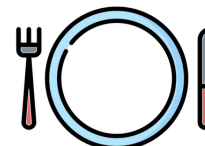
通过帮助孩子完成这些日常习惯的各个部分，可培养孩子的独立性。例如，让孩子从抽屉中取出叉子就是其中的一小部分：



打开抽屉



拿起叉子



摆上餐桌

随着时间推移，孩子需要父母和看护人提供的帮助会越来越少，从而使进餐成为一天中更愉快的时刻。



本手册的内容选自《神经发育障碍限制性进食临床资料系列》(NDD Restrictive Eating Clinic Information Series): www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo

参考文献

Child Mind Institute. (2024). *Complete Guide to Managing Behavior Problems*. <https://childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior/>

Raising Children Network (Australia) Limited (2024). *Encouraging positive behaviour: tips*. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/encouraging-good-behaviour/good-behaviour-tips>