

راهنمای رفتار برای حمایت از تغذیه

گوش دادن: نحوه ارائه دستورات



گوش دادن بخش بسیار مهمی از یادگیری مهارت‌های جدید است. یادگیری نحوه گوش دادن می‌تواند به کودکان کمک کند تا با گوش دادن به دستورات، مهارت‌های جدید بیاموزند. حتی اگر یادگیری گوش دادن ظاهراً به شکل مستقیم به تغذیه مرتبط نباشد، باز هم به تقویت مهارت‌های کودک شما کمک خواهد کرد. یادگیری گوش دادن به دستورات نیاز به زمان دارد و مستلزم تکرار و مداومت است.

✓ مستقیم و واضح صحبت کنید

• به‌جای سؤال پرسیدن، منظورتان را بیان کنید

✓ واضح، مختصر و مشخص صحبت کنید

• بهتر است از کلمات کمتری استفاده کنید

✓ هر بار فقط یک دستور بدهید

• از دادن چندین دستور خودداری کنید

• به کودکان فرصت دهید دستور را درک کند

✓ از زبانی استفاده کنید که برایشان قابل درک باشد و دستورات را مثبت بیان کنید

• از «لطفاً این کار را انجام بده» به‌جای «آن کار را نکن» استفاده کنید

✓ همواره توضیحات ساده‌ای بدهید



این بروشور بخشی از «مجموعه اطلاعات درمانگاه تغذیه محدود NDD» است:
www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo



منابع

Child Mind Institute (2024). راهنمای کامل مدیریت مشکلات رفتاری. <https://childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior/>
Raising Children Network (Australia) Limited (2024). تشویق رفتار مثبت: نکات. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/encouraging-good-behaviour/good-behaviour-tips>