

## உணவளிக்க உதவுவதற்கான நடத்தை உத்திகள்

### கவனித்துக் கேட்பது: அறிவுறுத்தல்களை எப்படிச் சொல்வது



புது திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதன் ஒரு மிக முக்கிய பகுதி கவனித்துக் கேட்பது. எப்படிக் கவனித்துக் கேட்பது என்று கற்றுக்கொள்வது, குழந்தைகள் அறிவுறுத்தல்களைக் கவனித்துக் கேட்டு புது திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள உதவும்.

கவனித்துக் கேட்கக் கற்றுக்கொள்வது உணவளிப்பதுடன் தொடர்பில்லாமல் இருந்தாலும், அது உங்கள் குழந்தையின் திறன்களை வளர்க்க உதவும். அறிவுறுத்தல்களைக் கவனித்துக் கேட்கக் கற்றுக்கொள்வதற்கு நேரம் அதிகமாகலாம் மேலும் அடிக்கடி மாற்றாமல் அவற்றைச் சொல்ல வேண்டும்.

#### ✓ நேரடியாகச் சொல்லவும்

- கேள்விகளைக் கேட்பதைத் தவிர்த்து அறிக்கைகளாகச் சொல்லவும்

#### ✓ தெளிவாக, சுருக்கமாக மற்றும் குறிப்பாகச் சொல்லவும்

- குறைந்த சொற்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது

#### ✓ ஒரு நேரத்தில் ஒரு அறிவுறுத்தலை மட்டுமே சொல்லவும்

- தொடர்ச்சியாக அறிவுறுத்தல்களைச் சொல்வதைத் தவிர்க்கவும்
- அறிவுறுத்தலைச் செயல்படுத்தக் குழந்தைக்கு நேரம் கொடுக்கவும்

#### ✓ அவர்கள் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மொழியைப் பயன்படுத்தவும் மேலும் அறிவுறுத்தல்களை நேர்மறையாகச் சொல்லவும்

- “\_\_\_ செய்ய வேண்டாம்” என்பதைத் தவிர்த்து “தயவுசெய்து \_\_\_ செய்யவும்” என்பதைப் பயன்படுத்தவும்

#### ✓ விளக்கங்களை எளிமையாகச் சொல்லவும்



இந்தக் கையேடு NDD -இன் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பழக்கத்தின் மருத்துவ தகவல் வரிசையின் ஒரு பகுதி: [www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo](http://www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo)

#### மேற்கோள்கள்

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>