

உணவளிக்க உதவுவதற்கான நடத்தை உத்திகள்

தனித்துச் செயல்படுவதற்குக் கற்றுக்கொள்வது: வழக்கங்களை எப்படி உருவாக்குவது

வழக்கங்களை உருவாக்குவது உங்கள் குழந்தைக்குத் தொடர்ச்சி மற்றும் அவர்களின் நாளை வடிவமைக்க உதவும். இது அவர்களுக்கு எதை எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதை அறிய உதவுகிறது மற்றும் மாற்றங்களை மேற்கொள்வதை எளிதாக்குகிறது. எதை எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதைக் குழந்தைகள் புரிந்துகொள்ளும்போது, அவர்கள் செயல்களை தாங்களே எப்படிச் செய்துகொள்வது என்று கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிப்பார்கள் (நீங்கள் வடிவமைத்துக் கொடுத்த கட்டமைப்பிற்குள்). குழந்தைகள் அவர்களால் அடையக்கூடிய சுயமாகச் செயல்படக்கூடிய அளவிற்குக் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிப்பார்கள் - அவர்கள் செய்யக்கூடிய சரியான செயலை கண்டுபிடிப்பது தான் முக்கியம்.



வழக்கங்களை உருவாக்குவது உணவளிப்பதுடன் தொடர்பில்லாமல் இருந்தாலும், அது உங்கள் குழந்தையின் திறன்களை வளர்க்க உதவும். உங்கள் குழந்தையுடன் வழக்கங்களை உருவாக்குவதற்கு நேரம் அதிகமாகலாம் மேலும் அடிக்கடி மாற்றாமல் அவற்றைச் சொல்ல வேண்டும். உணவளிக்கும் திறன்களை வளர்க்க, உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன் செய்ய வேண்டிய வேலைகளைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் நீங்கள் ஒரு உணவு நேர வழக்கத்தை உருவாக்கலாம்:



கைகளைக் கழுவுவது

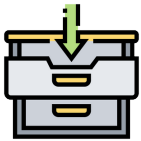


கீழே உட்கார்வது



சாப்பிடத் துவங்குவது

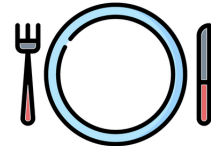
இந்த வழக்கங்களில் சில பகுதிகளைச் செய்ய உதவுவதன் மூலம் சுயமாகச் செயல்படுவதை அவருக்குப் பழக்கப்படுத்தலாம். உதாரணமாக, குழந்தையை மேசை டிராயரில் இருந்து ஃபோர்க்கை எடுத்து வரச் சொல்வது ஒரு சிறு பகுதியாக இருக்கலாம்:



டிராயரைத் திறக்கவும்



ஃபோர்க்கை எடுத்து வரவும்



மேசையை சீர்படுத்தவும்

நாளடைவில் குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களிடமிருந்து குறைவான உதவியே தேவைப்படும், மேலும் உணவு நேரம் அன்றைய நாளில் மிகவும் மகிழ்ச்சியான நேரமாக அமையும்.



இந்தக் கையேடு NDD -இன் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பழக்கத்தின் மருத்துவ தகவல் வரிசையின் ஒரு பகுதி: 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>