



በማህበራዊ - ስሜታዊ እድገት ውስጥ የምግብ ሰዓት አስፈላጊነት

የምግብ ሰዓት በማህበራዊ-ስሜታዊ እድገት ውስጥ ትልቅ ሚና ይጫወታል። ልጆች አዳዲስ ምግብን በመሞከር፣ አዳዲስ ልምዶችን እና ክህሎቶችን በመማር እና ሰውነታቸውን በማዳመጥ ተግዳሮች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ። ስለዚህ፣ የምግብ ጊዜ ከትንንሽ ልጆች ጋር ለመገናኘት እና ከምግብ ጋር ጤናማ ግንኙነት እንዲፈጥሩ ለመርዳት የሚሰጥ እድል ነው።

በምግብ ሰዓት ልጆችን ለመርዳት አዋቂዎች እነዚህን ምክሮች መከተል ይችላሉ፡-



ምግብን ሲገልጹ አወንታዊ ቋንቋን በመጠቀም ለምሳሌ፡- “ሆይህን ያስደስታል ወይ?”



ልጆች ራሳቸውን እንዲያስተናግዱ እና ሲጠግቡ ወይም ሲራቡ ለአዋቂዎች እንዲነግሩ መፍቀድ የራሳቸውን ምርጫ እንዲያደርጉ እና በራስ የመተማመን መንፈስ እንዲኖራቸው ይረዳቸዋል።



ከልጆች ጋር መቀመጥ እና መመገብ ለአዋቂዎች ከልጅ ጋር ለመገናኘት እድል ይሰጣል።



ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎ በDenver Health ውስጥ የሕፃናት የአእምሮ ጤንነት ምክክርን ያነጋግሩ፡- ecmchc@dhha.org