

الطبخ من الممكن أن يساعد في التعامل مع تحديات افتتا في تحسين المهارات الاجتماعية والمهارات اللغوية، وجعله جزء من الفريق، والبقاء على المهمة، وبناء الثقة بالنفس. كما أنها تجلب المتعة لك ولطفلك. لكن عليك اختيار الوصفة المناسبة لينجح الطفل في عملها.

هنا بعض الاستراتيجيات التي ستساعدك في التعامل مع ذلك بشكل صحيح.

١. اختر بعض الوصفات البسيطة التي ترى أن طفلك سوف يستمتع بها والتي تستخدم أربعة إلى خمسة مكونات فقط، بالإضافة إلى قائمة بالمكونات والأدوات اللازمة لإعداد الوصفة، حتى تسهل عملية متابعة الطبخ خطوةً بخطوة.



٢. دع طفلك يختار أي من الوصفات التي يود تجربتها، وشجعه على أن يحاول شرح الوصفة ومكوناتها، وأثن على اختياره.



٣. اختر وقت للطبخ عندما لا تكون منشغلاً. وقبل البدء في إعداد الطعام، قم بإخفاء المكونات وطريقة التحضير بورقة مثلاً؛ حتى تحافظ على تركيز طفلك.



٤. ابدأ بجمع المكونات مع طفلك. قم بقراءة المكونات معه، و ضع ملصق سهم بجوار المكون الأول. وكلما وجدتم أي مكون حرك السهم إلى الأسفل كمرحلة تالية. بحيث تتناوبون على تجميع المكونات. في نفس الوقت، اعمل على تعزيز المهارات اللغوية والعمل الجماعي لدى طفلك من خلال طرح الأسئلة، مثل: "لمن الدور الآن؟" أو "ما هي الخطوة التالية؟".



٥. اتبع نفس القواعد عند جمع الأواني مثل: الخلاط، أكواب القياس، والأوعية. إذا الوصفة لم تحو قائمة بالأدوات اللازمة لعمل الوصفة، اعمل على كتابة قائمة جديدة معاً.



٦. استخدم نفس العملية عند اتباع إرشادات الوصفة. اسأل نفس أنواع الأسئلة واستخدم الأسهم الملصقة للتأكد من البقاء على المسار الصحيح. كما أن التشجيع هو المفتاح للحفاظ على حماس الطفل وبناء الثقة من خلال هذه التجربة، كأن تقول: "ألسنا فريق عظيم!" أو "وصفتنا سوف تكون لذيذة".



٧. الإطراء على ذوق الطعام، والعمل الرائع الذي قام به الطفل، وتشجيع باقي العائلة على الإثناء على الطبق.



