

Kennsluáætlun í reglum við matarborðið.

Viðfangsefnið/reglan: Fá allt á diskinn.

Til hvers ætlumst við af nemandanum? Að barnið fái allt sem í boðið er á diskinn og smakki á öllu.

Útskýrum af hverju reglan er mikilvæg: Vegna þess að við eigum að smakka á öllum mat svo við verðum ekki svöng. Konurnar í eldhúsinu eru búnar að elda matinn fyrir okkur og við sýnum þeim kurteisi og virðingu með að borða matinn.

Hvernig kennum við þessa hegðun? Við skömmtum barninu allt á diskinn og hvetjum það til að smakka á öllu. Vilji barnið ekki smakka reynum við eins og við getum að hrósa því og fá það til að smakka, fyrst lítið í einu og svo kannski meira næst þegar barnið hefur vanist bragðinu.

Listi yfir dæmi um rétta og ranga hegðun:

Rétt hegðun (+).

1. Jói var duglegur að borða allan fiskinn sem var í matinn og gat hlaupið og leikið sér úti lengi lengi.
2. Helgi borðaði allt brauðið sitt í kaffinu og þegar mamma sótti hann var hann saddur og glaður og þau gátu farið beint í Húsdýragarðinn.
3. Gunna smakkaði sósuna sem hún fékk á kjötið og fannst hún góð og vildi fá meira.

Röng hegðun (-).

1. Jói vill ekki borða matinn því honum finnst fiskur ekki góður. Hann fékk enga orku og gat ekki leikið sér úti því hann var svo þreyttur og svangur.
2. Helgi vildi ekki borða brauðið í kaffitímanum og var mjög svangur þegar mamma hans kom og sótti hann. Þau ætluðu að fara í Húsdýragarðinn en gátu það ekki því Helgi þurfti að fara heim að borða.
3. Gunna vildi ekki borða sósuna sem var á disknum hennar. Sósan var kominn á kjötið og því borðaði hún ekki kjötið. Gunna var svöng og fékk ekki meira salat sem henni fannst svo gott.

Gefum nemendunum færi á að æfa sig og fullkomna færni:

Vilji barnið ekki eitthvað sem er á boðstólnum gefum við því bara lítið á diskinn af því til að byrja með. Við hvetjum barnið til að smakka á því og hrósum því vel þegar það fæst til að smakka. Í næsta skipti getum við sett aðeins meira á diskinn og vísað í hvað barnið hafi verið duglegt að smakka á því síðast. Hrósum svo barninu þegar það smakkar. (Að smakka er að setja það í munninn jafnvel þó því sé spýtt út úr sér aftur).