

## КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Как научить ребенка есть самостоятельно? Что поможет родителям приучить детей к самостоятельности за столом? На эти и другие вопросы ответит данная статья.

Любая мама радуется, когда ее малыш начинает требовать ложку, отбирать ее при кормлении. Однако радость зачастую не бывает долгой. Получив ложку, ребенок начинает просто играть ею, ковырять еду в тарелке. И это нормально. Ведь малыш не сможет сам научиться есть. В этом ему нужна помощь взрослых. Как же научить ребенка есть самостоятельно?

### ♥ Как научить ребенка самостоятельно есть?

Для этого есть разные способы. Вот некоторые из них:

- **Зрительное обучение.** Сажайте ребенка за один стол с взрослыми. Когда малыш видит, как что-либо делают другие, это побуждает его подражать, делать «как большой». Также, можно подбадривать словами типа: «Посмотри, как кушает папа, ты хочешь быть похожим на папу?», «Возьми свою ложку, кушай сам, ты же уже большой».

- **Пример других детей.** Находясь в гостях у друзей и родственников, дети которых уже едят самостоятельно, обращайтесь на это внимание своего ребенка. Не лишним будет похвалить ребенка, и поощрить своего малыша поступать также. Когда вы окажетесь дома, можно напомнить ему об увиденном в гостях и предложить сделать также.

- **Обучение-игра.** Некоторые мамы «усаживают» за стол вместе с ребенком его любимые игрушки. В компании игрушечных друзей, малыш будет чувствовать себя увереннее. Можно предложить ему покормить мишку, зайчика, куклу. Пусть сначала они попробуют блюдо, а потом уже и сам ребенок.

- **Еда в одиночестве.** Хорошим способом приучить свое чадо кушать самостоятельно, будет посадить его кушать, когда он проголодается. Затем, можно оставить его одного. Голод в конце концов возьмет верх и малыш возьмет ложку в руки.

### ♥ Как приучить ребенка есть аккуратно?

Очень важно приучить ребенка есть самостоятельно. Однако не менее важно научить его делать это аккуратно. Как и все полезные привычки, хорошие манеры за столом, необходимо прививать с раннего возраста.

Важно, чтобы ребенок усвоил:

- перед едой нужно обязательно мыть руки;
- с едой и столовыми приборами играть нельзя;
- во время еды нельзя отвлекаться;
- кушать нужно не спеша.

Кроме всего этого, важно учить ребенка правильно и по назначению пользоваться столовыми приборами, а также салфеткой.

Если малыш начинает отвлекаться, баловаться или играть с едой, значит, он сыт и его тарелку можно убрать. После еды учите ребенка говорить «спасибо», мыть руки и вытирать рот салфеткой.

### ♥ Как не стоит учить ребенка есть самостоятельно

Не стоит оставлять ребенка одного, если у него пока не получается самостоятельно есть. Вместо этого лучше докормить его, используя вторую ложку, а первую оставив ему.

Нельзя поощрять игры и баловство с едой. Такие попытки лучше сразу же пресекать. Повзрослев, ребенок привыкнет использовать еду не по назначению. Однако, неодобрение родителей, покажет ему, что так вести себя нельзя.

Не стоит ограничивать ребенка, заставляя его непременно держать ложку в правой руке. Позднее он сам определится как ему удобнее есть.

Ни в коем случае нельзя уговаривать ребенка есть. Уговоры типа: «за папу», «за маму», и тому подобные, провоцируют ребенка к капризам. Кроме того, он приучается есть больше, чем ему нужно. Это же в свою очередь, грозит лишним весом.

Не допускайте, чтобы другие родственники отступали от установленных вами правил. Приучите бабушек и дедушек к новым правилам кормления ребенка. И конечно, неукоснительно придерживайтесь этих правил сами.

Самое главное правило в кормлении ребенка – это не приучать его к мысли о том, что если он плохо ест, значит, он плохой ребенок. Наоборот, чаще прибегайте к похвале и поощрениям. Тогда малыш будет стараться заслужить эту похвалу. Не заставляйте ребенка есть при помощи силы. Проявляйте терпение, и со временем, ваш малыш всему научится.

