

## Как научить ребенка кушать самостоятельно

В жизни каждого ребенка, кроме первых слов, шагов и других проявлений освоения мира, приходит желание и интерес к самостоятельному приему пищи. Мама пытается научить ребенка кушать самостоятельно, когда малышу исполняется годик.

Эксперименты такой самостоятельности приходится наблюдать в виде разлитого компота, каши на голове, банана, растертого в руках и по всему столу и т.д. Ребенок постоянно пытается исследовать пищу, прежде чем она попадет в рот.



### *Правила обучения приема пищи для ребенка*

Чтобы сохранить мамино терпение, нужно просто знать, как научить ребенка кушать самостоятельно. А для этого надо знать некоторые правила для мамы.

#### *Правило 1. Даем ложку в руку*

Если малыш испытывает голод, ему не захочется играть и развлекаться. Поэтому, как только вы заметили, что малышу пора кушать, дайте ему ложку в его ручку. Конечно, надо на первых порах помогать ребенку. Но постепенно стараться не участвовать в этом.

#### *Правило 2. Еда – не игрушки!*

Если ребенок насытил свой желудок, он обычно начинает играть с остатками пищи. Лепить хлеб, растирать кашу по стенам, полу, на столе и т.д. Поэтому, если вы понимаете, что малыш наелся – убирайте тарелочку со стола.

#### *Правило 3. Правая или левая.*

Не делайте акцент на том, в какой руке держать тот или иной предмет при приеме пищи. Как ему удобно, в такой руке пусть и держит ложку, хлеб, чашку и т.д.

#### *Правило 4. Сделайте пищу красивой и вкусной.*

Вначале предлагайте малышу только те блюда, которые ему очень нравятся. Главное, чтобы он кушал такую еду с удовольствием. Даже, если вместе с ложкой и вилкой будут участвовать руки малыша. Ваше дело наблюдать и вытереть ему ручки.

Постарайтесь внести в приготовленные блюда какую-то изюминку, чтобы малышу было весело кушать.

#### *Правило 5. Сохраняйте спокойствие.*

Всем мамочкам на тот период, пока в семье подрастает малыш, нужно особо запастись терпением. Вас может раздражать то, что ребенок будет вытворять за столом, пока научится самостоятельно кушать.

Постирать одежду, помыть пол, который выпачканный в перевернутой пище, вымыть самого ребенка придется после каждого приема еды. Но это же нормально!

### *Современные средства для самостоятельного приема еды ребенком*

Сегодня – это не вчера. Столько приспособлений, чтобы малыш мог сам обучаться кушать, что остается только выбрать, какое лучше. Поэтому любая мама без проблем может посетить магазин для деток и купить как пластмассовую посуду для еды, так и пластмассовый нагрудник, который легко можно помыть.

Но помните, что нас мамы учили кушать без всего этого. И ничего не случилось, мы выросли, научились кушать.

Просто маме нужно быть изобретательной и мудрой.

### *Хорошие манеры*

Подрастая ваш малыш будет смотреть на вас и брать именно с родителей пример. Это происходит и при приеме пищи. Поэтому старайтесь малыша садить за стол вместе с вами, и кушать – вместе. Показывайте, как держать ложку, вилку, чашку, тарелку и т.д.

Научите мыть ручки перед едой, вытирать салфеткой губы после еды и многое другое.

Вы скажите, легко говорить и писать, а на самом деле ... Понимаю прекрасно о чем идет речь. Научить ребенка кушать самостоятельно несложно, если вы посмотрите на это с правильным пониманием, что ребенка нужно всему учить. А учеба – это дело не быстрое.

Объяснять малышу, что правильно, а что – нет, что хорошо, а что – плохо – это ваша прямая обязанность. Время пройдет, и малыш постепенно всему научится, конечно, с вашей помощью, любовью и вниманием!

