

Как научить ребенка есть самостоятельно.

Размазанная еда по столу или с ног до ушей крохи, на стене или полу каша, шлепанье ладошкой в тарелке и многое другое... Вам всё это знакомо? Значит, вы уже пробовали научить свое чадо самостоятельно есть. Возможно, у вас это получилось с огромным успехом. Тогда я вас поздравляю!

Однако если у вас эта затея потерпела фиаско, то вы, наверняка, подумали: как быть дальше? Что ж, давайте вместе попробуем разобраться в этом.

Убедитесь, что ребенок готов есть самостоятельно.

Имеются разные рекомендации о том, с какого возраста следует начинать **приучать ребенка самостоятельно пользоваться ложкой**, пить из чашки и так далее. Одни считают, что делать это необходимо, как можно раньше, другие — позже.

На самом деле это не привязано к определенному возрасту ребенка. Ведь для одного малыша норма — лихо орудовать ложкой в годик, а в полтора — вилкой. Тогда как для другого крохи обладать этими же навыками несколько позднее — долгий путь и тяжелый труд.

Лучше ориентируйтесь на малыша и постарайтесь **не упустить благоприятный период**. Вы это поймете, когда увидите, что ребенок интересуется пищей взрослых на столе: протягивает свои ручки и хватает кусочки еды, держит их в руках, выхватывает из маминых рук ложку и, подражая взрослым, подносит ко рту. Считается, что это происходит обычно в возрасте от 9-10 месяцев и до 1,5 лет. Однако этот период у некоторых детей иногда наступает несколько раньше — и это абсолютно нормально.

Не упустите этот момент, полагая, что лучше накормите свое чадо сами. Поскольку потом вам в разы тяжелее будет прививать малышу навыки самостоятельности.

Ведь в этом случае экономия своего времени, сохранность чистоты полов и занавесок на кухне — временные победы.

Общие правила и принципы обучения

Запомните, никаких абсолютных правил или догм, которым необходимо неукоснительно следовать, прививая навыки самостоятельности крохе, не существует. Поскольку каждый ребенок индивидуален.

И все же для успеха **постарайтесь придерживаться некоторых общих принципов обучения:**

- **Принимайте решение всей семьей о том, что ребенка пора приучать есть самостоятельно.** Чтобы не получилось неразберихи. Например, мама со всем усердием пытается приучить кроху мастерски утолять свой голод самостоятельно ложкой, а бабушка продолжает кормить любимого внука или внучку сама. Это может привести к тому, что ребенок обленится.

- **Старайтесь кормить кроху в строго определенное время**, поскольку это способствует нормализации режима питания.

- **Закрепляйте полученные навыки ежедневно**, чтобы малыш не забывал те, которые он уже приобрел.

- **Если кроха заболел, у него плохое настроение или режутся зубки**, лучше отложите занятия до его выздоровления, либо хорошего расположения духа.

- **Соблюдайте последовательность:** переходите к приобретению следующего навыка самостоятельности после того, как малыш усвоит предыдущий.

- **Подавайте собственный пример.** Сначала обязательно покажите, как вы сами пьете из чашки или едите из тарелки (своей!). При этом выполняя все действия

поочередно, а также объясняя каждое движение. Затем вместе с малышом повторите весь процесс, но опять-таки, объясняя всё словами. И тогда малыш с удовольствием будет брать с вас пример. Ведь на данном этапе вы для крохи — проводник в большой и неизведанный для него мир. Разумеется, у малютки всё получится не с первой или даже десятой попытки: по дороге к ротуку с ложки половина каши вывалится, либо она будет размазана по столу и так далее. Ведь он только в начале длинного пути. Однако спустя какое-то время ваши действия обязательно увенчаются успехом: малыш САМ будет орудовать ложкой.

- **Старайтесь устраивать совместные трапезы с семьей.** Ведь каждый ребенок — маленький повторяшка. Поэтому он будет стремиться подражать действиям взрослых.

- **Предлагайте малышу действовать ложкой самостоятельно,** когда он действительно голоден.

- **Устройте игру из обучения самостоятельным навыкам еды.** Например, поиграйте с крохой в «экскаватор». Тогда ложка — ковш, а ротик — экскаватор. Предложите малышу ковшом (ложкой) собрать кашу в тарелке и отправить в ротик (экскаватор). Либо устройте большую показательную «трапезу»: покормите вместе с малышом куклу или мишку, предварительно надев на них нагрудник. И неважно, если после такого «обеда» эти «едоки» оправятся напрямик под кран, чтобы «привести себя в порядок». Главное — сам наглядный процесс! Таких игр существует великое множество. Выбрать сюжет вам поможет воображение, либо за его основу берите любимое развлечение крохи.

- **Приучайте ребенка к самостоятельной еде, начиная с вкусных и любимых его блюд.**

- Не забывайте, что **малыш во время самостоятельной еды устает**, поскольку тратит колоссальное количество энергии. Поэтому, если вы это заметили, то не настаивайте на продолжении самостоятельного приема пищи, лучше сами докормите кроху. Не переживайте, что это замедлит обучение. Ведь по мере взросления доля самостоятельно съеденной крохой порции увеличится.

- **Всегда хвалите ребенка, даже за небольшие достижения.** Ведь он так старался! Малыш получит удовольствие, как от еды, так и от сознания того, что порадовал вас. Поэтому в следующие разы постарается вновь услышать от вас слова одобрения.

- **Будьте готовы к «отходам», а также пожертвовать чистотой своей кухни,** которая, вероятно, превратится в «поле боя» на весь период обучения.

- **Не высказывайте своего недовольства и не ругайте малыша,** если у него не всё получается сразу: измазался с ног до головы, по дороге ко рту свалилась еда с ложки, пролилась вода из чашки и так далее. Ведь он только учится! А такая ваша реакция отобьет у крохи желание надолго что-либо делать самому.

- **Придерживайтесь принципа: «Аппетит приходит во время еды».** Для этого красиво украшайте стол, используйте симпатичную детскую посуду и так далее.

- **Если ребенок упорно отказывается есть самостоятельно, не настаивайте.** Поскольку это сформирует у него негативное отношение к еде. Лучше вновь приступите к занятиям спустя несколько дней.

- **Постарайтесь прививать хорошие манеры ребенку с раннего детства:** перед едой мойте руки малышу, старайтесь объяснять, что посуда — не

игрушки, а еда — не развлечение и так далее. Конечно, кроха это усвоит не сразу, но по мере взросления такая установка укрепитесь в его сознании.

- **Для малыша запаситесь специальной детской посудой** из небьющегося термостойкого пищевого пластика: тарелка, чашка, ложка, вилка. Поскольку ей предстоит много и много раз оказываться на полу.

- **Старайтесь приучать кроху к тому, что есть необходимо на кухне или в столовой.**

- **По возможности приобретите специальную детскую мебель для еды:** детский стульчик со съемным столиком. Чтобы крохе удобно было сидеть и кушать.

- **Постарайтесь не призывать ребенка есть за «маму», «папу», «бабушку»** или других членов семьи. Потому что это формирует неправильное пищевое поведение у малыша. И вполне возможно, что в будущем он будет переедать, а это приведет к избыточному весу или развитию у него ожирения.

- **Старайтесь не поступать по принципу:** «Сегодня я тебя покормлю сама, потому что спешу, а завтра ты поешь самостоятельно». Так малыш может разлениться. Да и страшного ничего не произойдет, если вы пойдете гулять на 15 минут позже.

- **Запаситесь несколькими непромокаемыми фартучками или нагрудниками,** чтобы их можно было менять и удобно стирать. **Хороши нагрудники,** изготовленные из специального мягкого и гибкого пластика с загнутым наверх нижним краем. Поскольку они предотвращают стекание жидкой пищи на одежду малыша. Кроме того, их не нужно стирать, ведь они легко моются и сохнут. Поэтому крохе достаточно иметь всего только один такой нагрудник.

А если малыш упорно не хочет быть самостоятельным?

Возможно, вы пропустили благоприятный период — когда кроха рьяно хотел проявить самостоятельность во всем, либо в процессе обучения были допущены ошибки.

Поэтому:

- * **Старайтесь, чтобы начало обучения не очень затягивалось** — не старше полутора-двух лет.

- * **Не давите на малыша и не требуйте слишком изысканных манер** — со временем они придут. Поступая так, вы можете сформировать отрицательное отношение малыша к самостоятельной еде и приобретению новых навыков.

- * **Попробуйте призвать на помощь сверстников вашего крохи,** которые уже умеют самостоятельно кушать. Ведь в компании таких же непосед и «вечных двигателей» ваш ребенок в скором времени начнет виртуозно пользоваться ложкой или пить из чашки самостоятельно. Поэтому периодически устраивайте дома детские праздники либо чаще приглашайте домой на обед деток. Особенно эта рекомендация актуальна, если малыш не посещает детский садик или до него ещё далеко.

- * **Старайтесь больше дать самостоятельности крохе и не слишком опекать его.** Тогда он в разы быстрее усвоит новые навыки, почувствовав свою значимость.