**Консультация для родителей**

**«Как научить ребенка есть самостоятельно?»**

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**, обращайте 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, использовав 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 определиться 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, почаще 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 **научиться**.

**Научить ребенка самостоятельно** употреблять пищу не так и сложно. Для этого нужно соблюдать несколько правил.

**1. Правильная подготовка.**

Чтобы учиться **есть самостоятельно**, малышу нужно любить **есть вообще**. У **ребенка** должен быть интерес к употреблению пищи к тому времени как он будет способен учиться держать ложку. Если шестимесячного малыша вы кормите под спектакли, мультики или с угрозами, то вряд ли он захочет **есть самостоятельно**. Существует только один способ заинтересовать **ребенка** приемом пищи – это присутствие за столом всей семьей. Делать это нужно с **самого раннего детства**, и особенно это относится к детям, которые питаются маминым молочком.

Чтобы первые попытки кушать **самостоятельно удались**, разрешите малышу пользоваться ложкой при введении первого прикорма, а также разрешайте брать подходящую для него пищу из вашей тарелки. И **самое** главное – не заставляйте **есть**. Специалистами уже доказан тот факт, что пищевое насилие негативно отражается на психике малыша и на его системе пищеварения. Помните, что вы и то, как вы пользуетесь ложкой и вилкой – главный пример для **ребенка**.

**2. Не спешите.**

Многие **родители постоянно торопят ребенка**: *«Быстрее ешь»*, *«Давай глотай»*, *«Не отвлекайся»*. Им кажется, что процесс принятия пищи слишком долго тянется. Но для малыша еда – не только утоление голода. Это и удовольствие, и игра, и общение с мамой. Дети, которых торопят, долго учатся жевать и пользоваться столовыми приборами. Дайте **ребенку время**, хвалите и подбадривайте его.

Часто спешка **родителей** вызвана подготовкой к яслям. Не стоит волноваться по этому поводу. **Ребенок быстро научится есть самостоятельно** в обществе ровесников.

**3. Учтите индивидуальность.**

Всегда помните, что каждый **ребенок индивидуален**, поэтому график его развития также индивидуален. В литературе пишут, что **ребенок** к году должен уметь держать ложку и зачерпывать ею еду, а к полутора годам **есть самостоятельно**. Но практически все несколько иначе. Некоторые сначала пытаются покормить **родителей**, некоторые хватают ложку к 7 месяцам, некоторые до 2,5-3 лет хотят чтобы их кормили. Не стоит переживать по этому поводу и ставить малыша в рамки. В свое время он обязательно **научится есть самостоятельно**.

**4. Ловите момент.**

Очень важно не пропустить момент, когда **ребенок** начинает проявлять интерес к ложке. Пытаясь поскорее накормить малыша, можно не заметить его. Как только увидите, что малыш хочет копировать ваши движения, сразу же выдайте ему желаемый инструмент – ложку, и дайте возможность тренироваться. Тогда к 1,5 годам **ребенок вполне сможет самостоятельно есть кашу**, суп или творожок.

**5. Помогайте.**

Бывает, освоить науку пользоваться ложкой только на примере **родителей ребенок не может**. Тогда помогите ему: возьмите ручку с ложкой в свою руку и поднесите вместе ко рту. Когда увидите, что это начинает получаться, ослабьте свою руку.

**6. Тренируйтесь.**

Например, в песочнице. Дети, освоив игру лопаткой, быстрее учатся управляться с ложкой. Ведь эти процессы схожи. Также очень помогает игра в кормление игрушек или мамы.

**7. Будьте рядом.**

Не оставляйте малыша одного с полной тарелкой. Возможно, ему будет необходима ваша помощь (на случай если он испугается вылитой на себя еды, или подавится, или из-за усталости от собственного бессилия справиться с едой, начнет капризничать. Это не будет хорошим помощником для вас. В таком случае необходимо докормить малыша. **Родители с опытом едят***«в две ложки»*. Одной ест **ребенок сам**, в меру своих возможностей, другой его кормит мама.

**8. Приготовьте кашу.**

Важным фактором в освоении ложки является **консистенция блюда**. Она должна легко зачерпываться и не быть очень жидкой, чтобы не проливалась. С этой задачей как нельзя лучше управляется каша, крем-суп, овощное пюре, творожок. Чтобы еда не остыла, кладите в тарелку небольшие порции, и по мере надобности добавляйте.

Еда кусочками не очень хорошо подходит для этой задачи, так как ее можно взять просто руками.

**9. Дайте выбор.**

Иногда детям проще учится **есть вилкой**, а не ложкой. Предложите малышу пробовать управляться и с тем, и с другим. Вилка должна иметь закругленные края и тупые зубцы, лучше всего приобретите специальную детскую вилку. В этом варианте меняется и содержимое тарелки. Нарежьте кусочками вареные овощи *(морковь, картофель, капусту брокколи)*.

**10. Проявите терпение.**

Терпение – это первое, чем необходимо запастись **родителям**. Не лишним будет подготовить специальное место для приема пищи, застелите пол клеенкой и будьте готовы переклеить обои, когда малыш **научится есть самостоятельно**. Также увеличится и количество стирок. Повезло тем **родителям**, у которых обучение **самостоятельной** еде приходится на теплый период года. В этом случае **ребенка** можно раздеть до трусиков, а потом просто ополоснуть под душем.

**11. Заинтересуйте.**

Если еда в тарелке не вызывает интереса у малыша, **есть 2 варианта решения**:

• Украсьте **само блюдо**. Сделайте из еды веселые рожицы, цветочки, животных…

• Купите несколько детских красивых тарелочек с интересными рисунками на дне. Расскажите, что его ждет сюрприз. Желание увидеть зайчика или собачку будет стимулом быстрее справится с едой.