

**«Подсказки психолога для родителей»**

# Как научить ребенка есть самостоятельно?

Попробуем заинтересовать. Устраивайте семейные обеды. Глядя на самостоятельно кушающих взрослых, малышу захочется соответствовать. Если семья редко собирается за общим столом, можно использовать авторитет значимого для ребенка взрослого. Обычно это папа или старший брат: «Ты хоть раз видел, чтобы я папу с ложечки кормила? Нет. Хочешь быть таким же сильным, как братик?».

Многие вещи дети начинают делать, глядя на сверстников. Если подросший малыш упорно отказывается брать в руки ложку, сходите в гости, или пригласите на обед тех его друзей, которые уже умеют кушать сами. Обратите внимание ребенка на приятеля: «Смотри, Витя сам ложечку держит». Но ни в коем случае не нужно стыдить малыша и сравнивать с другом, достаточно просто вскользь заметить такое полезное умение товарища по играм. А в следующий раз за обедом предложите крохе ложку, вспомнив приятеля.

Еще один способ обучения – [игра](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-20112/). Поиграйте с малышом в «экскаватор». Экскаватор-кроха должен собрать ложкой-ковшом всё картофельное пюре и переправить в рот. От мамы требуется немного фантазии и соответствующие комментарии для игры. («Большой-большой экскаватор зачерпывает ковшом пюре и аккуратно отправляет его в рот! Молодец, а я за тебя буду гудеть, пока ты жуешь!»)

Можно использовать тарелочку с интересным рисунком на дне и объяснить крохе, что под кашей злой волшебник спрятал, например, маленького поросенка, который сам не может освободиться и помочь ему может только малыш, если сам возьмет ложечку и скушает всю кашу. А также завернуть эту историю в сказочную обертку.

Решение о том, что малыш будет есть самостоятельно, должно поддерживаться всеми членами семьи. Если мама настаивает на самостоятельности, а бабушка «жалеет маленького» и кормит с ложечки, положительный результат будет достигнут нескоро. Также обучение не должно зависеть от настроения родителей. («Вчера ты кушал сам, а сегодня мы в гости опаздываем, поэтому давай, я тебя быстренько накормлю»). Надо выработать определенную последовательность и поэтапность в обучении. Например, поначалу ребенок сам ест только творог. Когда с одним продуктом он уже справляется, добавляем более «сложное» по консистенции пюре, далее жидкую кашу, и, наконец, суп.

Иногда малыш с аппетитом кушать начинает самостоятельно, но быстро устает. Не настаивайте, докормите его. По мере взросления доля самостоятельно съеденного в любом случае будет увеличиваться. Также можно сделать исключение из правил, если кроха болеет.

С самого начала следует приучать ребенка относиться к [приему пищи](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-1047/) с уважением, кушать аккуратно и соблюдать необходимые правила. Даже самым маленьким нужно мыть руки перед едой, а к двум годам малыш сам напомнит вам об этом. Еда – это полезный ритуал, он дает ребенку чувство стабильности и ощущение собственной значимости, ведь малыш точно знает последовательность действий и почти со всем справляется сам! Если вы помогаете малышу, все свои действия сопровождайте словами: «Ручки под краном вымыли, Машиным полотенцем вытерли, теперь идем на кухню. Маша садится за свой столик, а мама наливает в тарелочку половником борщ. Смотри, какой он красный! И, наверно, очень вкусный!»

Правила поведения за столом ребенок усваивает, наблюдая за поведением взрослых, слушая их инструкции. А также сказки, которые могут рассказывать о правилах сервировки стола, очередности блюд, пользовании различными столовыми приборами и, кроме того, сообщать, что происходит, если правила нарушаются.

Помните, что аппетит приходит во время еды. Красиво накрытый стол, симпатичная посуда, позитивный пример и поддержка взрослых – все это поможет ребенку научиться есть самостоятельно.

педагог-психолог

Фарафонова Галина Николаевна