**Консультация для родителей**

**«Как научить ребенка кушать самостоятельно»**

|  |
| --- |
| Подготовила:  Лебедева Ирина Григорьевна,  воспитатель МАДОУ «Детский сад  общеразвивающего вида №14  г. Шебекино Белгородской области»  Каждой маме хочется, чтобы ребенок начал есть самостоятельно и кушал хорошо и аккуратно. Но очень часто мамы рассказывают, что ребёнок отказывается есть сам, отдаем ложку маме и требует, чтобы его кормили.  «Если я его не буду кормить, то он вообще ничего не съест тогда!» - жалуются некоторые мамы.  Почему же одни детки быстро начинают есть сами и не просят, чтобы их кормили, а другие даже в 3 года не хотят есть сами? Этому может быть как минимум 3 причины:   1. *Вы упустили момент.*   Как только ребенок начинает сидеть – а это примерно в 6-7 месяцев, нужно давать ему в ручку ложечку. И одну ложку при кормлении держит мама, а вторую – малыш. Мама кормит ребенка, а малыш в это экспериментирует с ложкой. Он пытается зачерпнуть кашку, елозит ложкой по тарелочке. Это первые попытки начать управляться с ложкой самому. Очень важно в этот период не отбить охоту. А значит не ругать, не критиковать и не сердиться от того, как он это делает.   1. *Вы не готовы отпустить от себя малыша.*   Так бывает, что мамы слишком опекают ребенка. И внешне им очень хочется, чтобы малыш был самостоятельным, а на деле они сами этому препятствуют.   1. *Фразы, подавляющие самостоятельность*   Это, например, такие фразы как: «Дайка лучше я сама тебя покормлю». «Ну что ты такой неаккуратный», «Хватит елозить кашу», «Ешь быстрее». То есть это указания, упреки, команды, которые легко могут рассеять весь энтузиазм ребенка и сформируют негативное отношение к самостоятельному приему пищи.  Приучать к самостоятельному приему пищи нужно поэтапно:  - сначала мама кормит, а у ребенка своя ложка.  - потом мама постепенно уменьшает количество подходов, предлагая ребенку кушать самому. Например: одну ложечку я, - одну ложечку ты.  - игры, связанные с пересыпанием, переливанием. Они нужны для отработки навыка держания ложки и вилки, навыка зачерпывания, удержания. Их сделать довольно просто. Например, поставьте на стол чашку и насыпьте в нее любую крупу. Пусть ребенок пересыпает ложкой крупу в другую чашечку.  При таком подходе ребенок уже будет довольно хорошо пользоваться столовыми приборами сам.  Существует много способов сделать так, чтобы ребёнок захотел кушать сам:  1) Обязательно учитывайте его индивидуальные предпочтения. Разве мы едим то, что нам не по душе? Нет. Вот и ребёнок ест то, что ему нравится. Конечно, это не повод кормить малыша «вредной» едой, придите к консенсусу в этом вопросе.  2) Сопровождайте приём пищи небольшими интерактивами: игры «за маму, за папу», «самолётик летит» и т.д. Можете придумать всё, что пожелает ваша фантазия. Только помните – ребенок в этот момент должен хотеть есть.  3) Украшайте блюда, сделайте из еды веселые рожицы, цветочки, животных. 4) Покупайте разноцветную посуду. Например, теплые оттенки красного, желтого, оранжевого побуждают к приему пищи. Все оттенки голубого – тоже. Таким образом малыш будет ассоциировать приём пищи с позитивом, а это значит, что ему будет комфортно есть самостоятельно. 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.  5) Сажайте за стол, когда кушаете сами. Малыш должен привыкать к семейным обедам. 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». Предлагайте поначалу не стандартную порцию, а микро-. Например, кусочек огурца, хлебец или яблочко. Постепенно переводите за «общий» стол.  6) Не создавайте множественные перекусы. Попробуйте соблюдать режим питания. Если в промежутках между приемами пищи вы докармливаете малыша (фрукты, хлебобулочные изделия, молочная продукция и т.д.), не удивляйтесь, что за завтраком он не ест кашу, а за обедом - суп.  7) 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.  8) Можно «усаживать» 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.  **Если малыш просит: "Покорми меня":**  Такому проявлению может быть несколько причин:   1. *Малыш так привлекает внимание мамы.*   И тогда, важно компенсировать потребность во внимании во все другие моменты, а при приеме пищи предложить ему это делать самому.   1. *Страх ошибки.*   Малыш боится пролить, испачкаться. И происходит это потому, что мама однажды его неудачно поругала за это.  Важно очень мягко и не настойчиво приучать ребенка есть самостоятельно и не ругать, если он прольет что-то или испачкается. Вам нужно, чтобы он получил положительный опыт и тогда он перестанет бояться. |

При обучении ребенка кушать самостоятельно родители должны помнить, что все дети индивидуальны. Если малыш не хочет, эмоционально или физически не готов к освоению новых умений, не нужно принуждать его. Достаточно убедиться, что у ребенка есть интерес и желание к получению новых знаний — в этом случае он быстро научится пользоваться столовыми приборами и кушать самостоятельно.

Желаем, Вам, удачи!