

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

*Аппетит ребенка раннего возраста, его сон, настроение и поведение во время еды во многом зависят от поведения взрослых и от отношения к этому детей. Неправильные приемы взрослых при организации питания могут привести к закреплению отрицательных привычек у детей.*

## Совет первый. «Я - сам»

С полутора лет большинство детей, умеют есть самостоятельно. Взрослый может докормить малыша другой ложкой – так, чтобы он не замечал, что ему помогают. А пить чай из чашки, дети умеют обычно раньше – к году.

Настанет день, когда малыш начнет протестовать против того. Что ему помогает взрослый. «Сам! Сам!» - скажет он. От взрослого потребуется определенное терпение: первое время некоторое количество пищи малыш будет размазывать по лицу, нагруднику, по столу. Ничего не поделаешь – он должен научиться кушать самостоятельно. Зато возможно избежание капризов во время еды.

Если с этой точки зрения взглянуть на бытующий в некоторых семьях обычай, развлекать малыша за едой, то становится понятно, в чем его вред: внимание сосредотачивается не на еде, а на чем интересном, к ней отношения не имеющем, еда же становится действием, либо механическим, не вызывающим радости и удовольствия, либо – что еще хуже – неприятной процедурой, которую приходится терпеть ради того, чтобы тебя позабавили.

Чтобы малышу было интереснее есть, можно позволить ему брать в руку то, что можно взять, - пирожок, булочку. Когда ребенок станет старше, на третьем году, он уже может участвовать в приготовлениях к приему пищи: поставить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетки.

## Совет второй. «Аккуратно и опрятно»

Предоставим малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо – вытрите его салфеткой, прольет что-нибудь на стол – наготове должна быть специальная ветошь. Наводить порядок вы будите не молча, а проговаривая свои действия. Это важно для развития речи. С раннего возраста ребенка следует приучать к правильной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть

чисто, аккуратно, Удобная посуда, ее смена для каждого блюда, красивая клеенка, на которой не должно быть крошек, в большой мере способствуют воспитанию аккуратности.

### **Совет третий. «Соблюдение правил»**

Детей на третьем году жизни надо приучать к соблюдению правил поведения за столом: есть спокойно, не отвлекаясь, не выходить из-за стола, пока не закончил есть;

Уметь спокойно подождать, пока подадут следующее блюдо; выражать свои просьбы словами; говорить «спасибо» после еды; убирать свою салфетку; ставить на место стул и т.п. Шалости за столом недопустимы, их надо прекращать сразу. Если уговоры не помогают, можно спокойно сказать малышу: «Я вижу, ты есть не хочешь. Что же, иди играй». Не злоупотребляйте запретами. И в тоже время не разрешайте малышу делать за столом все, что он хочет.

Запреты необходимы тогда, когда избежать их нельзя, и то, что однажды запрещалось, не должно в дальнейшем разрешаться.

### **Совет четвертый. «Если ребенок не ест»**

Прежде всего, попытайтесь выяснить причины. Возможно, ребенок время от времени отказывается во время еды потому, что он устал или расстроен чем-нибудь. Предложите ему спокойно: «Ты устал, давай, я помогу тебе. Покормлю тебя». Если малыш продолжает отказываться от еды – не настаивайте, предложите ему отдохнуть, но без упреков, без выговора и угрозы: «Ну, не хочешь, есть, не надо, поешь потом».

### **Совет пятый. «Терпение»**

Дети раннего возраста еще не могут соотнести свои возможности с потребностями (ребенку кажется, что он может сделать все, а у него не получается). Это вызывает негативную эмоциональную реакцию ребенка. Взрослым не надо сердиться на него, расценивая все как каприз. Не надо настаивать на беспрекословном послушании без учета этой особенности. Иначе ребенок может дойти до нервного напряжения. Важно проявлять терпеливое, ровное отношение к ребенку, сохранять положительные эмоции у детей.

Следует помнить, что все умения формируются и закрепляются постепенно в процессе многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если ребенок сегодня самостоятельно ест, то завтра он сможет это сделать без помощи и напоминаний. Требовать от детей раннего возраста самостоятельности в еде без участия взрослого нецелесообразно. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение к ребенку.