**Самостоятельность за столом**

|  |
| --- |
| Очень важно мотивировать ребенка есть, одеваться, убирать игрушки. Но понятно, что мало увлечь малыша повседневными делами, нужно прежде помочь ему уверенно овладеть всеми необходимыми навыками.  Вот несколько советов обучения самостоятельности за столом.  Когда кормите ребенка, давайте и ему в руку ложку.  Не торопитесь кормить ребенка. Вооружив его ложкой или вилкой, ненадолго оставляйте малыша перед тарелкой каши.  В чашку наливайте жидкости буквально на один глоток. Тогда ребенок не будет захлебываться при питье. И расплескавшийся из опрокинутой чашки компот не испугает малыша и не огорчит вас.  Если ребенок балуется с посудой, переливает жидкости, переворачивает тарелку вверх дном – значит, ему не хватает соответствующих игр. Купите детскую посуду и покажите малышу, как кормить плюшевого медвежонка. Предложите самому попробовать, поешьте и вы с ними понарошку. Регулярно играйте в ванной. Пусть малыш переливает воду из одной емкости в другую, узнает, что происходит с содержимым чашки, если ее перевернуть и отчего выливается вода из полной чашки.  Предлагайте ребенку разные ложки, тарелки, чашки, поильники. Предпочтения у детей очень разные, нужно найти то, что лучше подойдет вашему малышу.  Не забывайте про вилку (разумеется, специальную, детскую). Многим детям ее проще освоить, чем ложку.  Пусть ребенок учится на "удобных” блюдах. Он легче справится, если придется кушать ложкой густое пюре, и накалывать вилкой не слишком твердые и не разваренные овощи. Первые успехи помогут ребенку справиться с дальнейшими трудностями.  Иногда, если ребенок не протестует, берите его руку с ложкой в свою и мягко совершайте нужные действия. При многократном повторении это движение закрепится и ребенку будет проще совершать его самостоятельно. Так же можно учить пить из чашки.  Научите малыша пить из трубочки, такой навык пригодится вам на улице и в дороге. Вставьте один конец трубочки в упаковку детского сока, другой вложите в рот ребенка. Слегка надавите на упаковку. Когда небольшое количество сока попадет в рот, у малыша сработает глотательный рефлекс. Повторите нажатие, и очень скоро ребенок освоит этот процесс. |