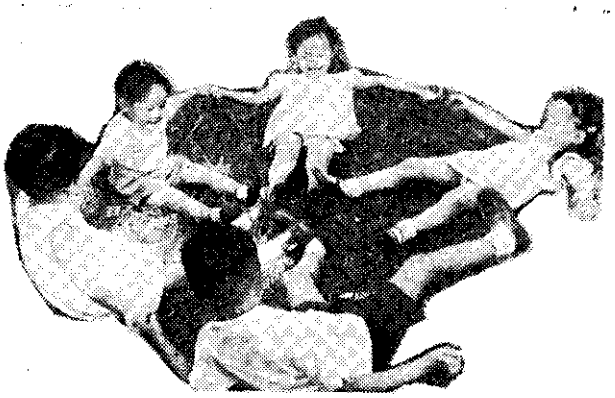
早日訓練：孩子自己吃東西

錦霞

全要看大人們有沒有機會給他



快樂的童年

何時才能使小孩自己吃東西，而不需要大人餵呢？這要看大人的態度如何？

有些兒童不到一歲，就能自己吃東西，有些兒童到兩歲還是不行，這二個月的嬰兒，餵他吃飯時，兩手常常擱在母親身上，大多數會搶母親手上的調羹。

這種現象不是在和母親打架，有些脾氣不好的母親，因而把孩子大打一頓，這是不對的。

嬰兒要搶調羹，不妨就給他，另外再拿個調羹來餵他。嬰兒因此就會知道，這事情並不簡單，先搶着調羹沒有用，經過幾周的練習，他才能用調羹取一點東西，還要再幾周後，才能夠用調羹把東西送到口裡，半路不撒出來。

初學時，不免學不好，自覺沒趣，索性把調羹放在盤碗中亂攪，此時只有把碗盤拿開練習。

如果從不給幼兒們練習的機會，再大也無法自吃。

大多數一歲大的嬰兒，會想要自己拿調羹，若有充分的機會，十五個月就會用得很好，但有些嬰兒需到十八個月才能運用自如。

嬰兒從六個月大就會拿餅乾，滿九個月就會吃肉丸子，自己拿着往嘴裡送，如在這段期間不給他機會用手拿東西吃，將來拿調羹的技能，就會學得很慢。

通常十個月到十，給他比較容易的東西，如幾塊肉或小塊饅頭去試驗。

盡管嬰兒已經極用功地學習，但是錯誤仍難免，偶而弄髒了衣服、桌面，母親也只有忍耐，若是怕地毯弄髒，在他座椅的地毯上蓋一張塑膠布就能避免。

最重要的不是給兒童調羹，讓他自己吃，作母親的應該漸漸使兒童知道用調羹自己吃的理由。

最初他或許因爲好奇，喜歡玩調羹而學着開始自己吃東西，到後來感到調羹並不容易使用，因而減少使用興趣，放棄學習。

父母們如在此時又餵他，他便以爲反正有人餵，何必苦苦用心學習，索性就不學了。

補救的方法是，在他肚子餓的時候，給他自己吃，讓他爲飢餓所迫，不能不盡力學習，略有成就，他的興趣就會增加，而進步也愈快。

嬰幼兒若能在十分鐘內，自己用調羹吃完一盤東西，母親不妨從此就離開他，讓他自己吃。

此時有些母親常有錯誤觀念，以爲現在只能吃飯，其他食物如肉和水果，還不能自己吃，需要由母親餵。其實他若能自己吃一種東西，其他食物也能自己吃。

母親若看見孩子對某種東西不會吃或不喜歡吃，就開始餵他，極易使他誤會，以爲世上的食物一種是他喜歡吃的，一種是母親要他吃的，偏見一旦養成，就越不愛吃母親所給他的食物。

所以最好給他營養平衡的食品，讓他自己選擇自己吃，不必太管他，雖有時會有所偏，但終久是會平衡的。

至於嬰兒吃飯的禮貌不必太管他，他自己會學好的。他開始就模倣着大人，先用手，後用調羹，再學比調羹更難的食具，這些都是嬰兒自己會學的，不必常常管他。

當然，要孩子自己學會吃東西也不能太焦急，只要及早給他機會，養成他自己吃東西的習慣就行了。

總之，如能早日訓練孩子自己吃東西，不但可以早日養成孩子獨立自主的精神和良好的習慣，而且也可以減輕母親的負担，好處很多，希望父母能早日訓練你的孩子自己吃東西。

當我們同在一起