

Шпаргалка во время кормления

Для малышей до года • Пауза → Наблюдай → Следуй → Отвечай

Большинство трудностей с едой до года связаны с развитием, а не с капризами. Держите эту памятку рядом со стульчиком для кормления.

Пауза

Прежде чем реагировать на отказ от еды, беспорядок или капризы, сделайте вдох. Ничего не требует мгновенной реакции.

Наблюдай

Усталость, прорезывание зубов, перевозбуждение или просто сытость? В этом возрасте хаос за столом — это сигнал тела, а не осознанное поведение.

Следуй

Поймите сигнал ребёнка и определите свой следующий шаг. Если он отворачивается, это означает «я наелся», а не «я упрямлюсь».

Отвечай

Спокойно и с чёткими границами: «Всё, покушали? Давай убирать». Эмоциональная связь и структура идут рука об руку.