

小朋友長大反而要餵食？家長可以如何拆解？



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/happy-asian-daughter-mother-enjoy-eating-454504369>

資料來源：心理治療師李偉堂

由寶寶出世，家長開始餵奶，到慢慢餵糊仔。然後小朋友開始可以自己拿著餐具，一口一口自己進食，一步一步看著小朋友長大。但當小朋友到了 6 至 7 歲，會突然要求父母餵食，這是為甚麼呢？可以如何解決？

每當小朋友長大，父母都開心，尤其是小朋友吃飯，以前要父母餵食，後來小朋友學會用餐具，便會自己吃飯，本來是一件很開心的事情。但許多家長不明白當小朋友會自己吃飯，反而開始要求父母餵食。這是因為父母餵食的親密感覺很好，可能令小朋友希望被餵食。



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/asian-mother-child-eating-ice-cream-610648187>

小朋友年紀小的時候，父母餵食也是一種樂趣，但當小朋友長大的時候，可吃飯到一半時仍要父母餵食的話，對父母是一個頭痛的問題。我們都不想為了餵食的問題而令整頓飯的氣氛增添火花，所以我們需要學習當小朋友吃飯途中要求餵食，可以用以下方法解決。

父母可以跟小朋友說「你再多吃兩口飯，爸爸媽媽便會開始餵食」下次同樣情況就說「你再多吃三口，爸爸媽媽便會開始餵食」，逐步縮短父母餵食的時間，同時逐步延長小朋友自己吃飯的時間。到後來有機會最後只是餵他一口，保持親子關係的親密，又能令吃飯氣份更有趣。