

Вопрос. Как научить ребенка есть самостоятельно ложкой?

Следует морально подготовиться к тому, что малыш начнёт пачкать всё вокруг, в том числе и себя. Постелите на пол возле детского стула клеёнку. Столешницу также лучше чем-нибудь прикрыть. Несмотря на защитный передник, ребёнок может испачкаться практически с головы до ног. Маме придётся много убирать, умыть детское личико. Однако такие проблемы преодолеваются, зато каждая ложечка приближает ребёнка к самостоятельности.

Правильно подобранная ложка ускорит процесс приобретения навыка и уменьшит число «осечек». Прежде всего, ложка должна быть безопасной. У ложки должно быть широкое черпало, чтобы захваченная еда не падала. Для формирования пищевых навыков стоит приобрести тарелку с присоской. Она не перевернётся.

Приучать ребёнка есть столовыми приборами нужно лишь после того, как у него возник интерес к процессу приёма пищи. А вызывать заинтересованность с помощью игр, угроз или мультиков во многом бесполезно – это не вызовет желания чему-то научиться.

Важно выбрать оптимальную консистенцию блюда – пюреобразную, но не жидкую. Идеально подойдут каши, овощные пюре, творог или густоватый крем-суп. Порции должны быть небольшими, чтобы сохранялся необходимый температурный режим.

На самом деле это не так сложно, как может показаться. Начиная, с 1 года-1 г. 3 мес. Большинство детей активно стремятся делать это сами. Предоставьте им эту возможность. Учите его правильным действиям:

- намыливать руки мылом и мыть их круговыми движениями
- вытирать руки полотенцем
- пищи на ложку брать немного, хлеб откусывать небольшими кусочками
- слегка наклоняться над тарелкой
- опускать ложку в тарелку плавно, не стуча о край
- вытирать рот салфеткой в случае необходимости во время еды и после.

Конечно, нужно набраться терпения. Не раздражайтесь, не ругайте ребенка, будьте примером для ребенка, демонстрируйте ему прием пищи, пусть малыш видит ваши действия. Выполняйте все в замедленном темпе.

Садитесь есть вместе с ребенком, но перед этим скажите: «Сейчас мы с тобой будем обедать, но сначала вымоем руки». Используйте совместное действие, обучая малыша мыть руки, держать ложку, брать пищу. Возьмите его ручку в свою, и выполняйте нужные движения вместе, пусть ребенок почувствует «рисунки» действия. При этом приговаривайте: «Вот как Настенька сама ест суп, берет на ложечку немного и несет аккуратно в ротик, пьет из чашки, держит ложку..., намыливает ручки... и т.д.»

Ребенок до 1.6 мес. быстро устает, поэтому заметив признаки усталости, помогите ему: докормите, помойте руки сами.

Если ребенок начинает стучать ложкой, играть, отвлекаться, неохотно открывать рот. Как поступить? Не ругайте его. Следуйте совету доктора Б. Спока: «Если ребенок перестает обращать внимание на еду, считайте, что он съел достаточно, уберите тарелку и спустите ребенка на пол. Если он немедленно начинает хныкать, чтобы еду не убрали, дайте ему еще одну возможность. Если вы всегда будете убирать, как только ребенок потеряет интерес к ней, он не будет играть раньше, чем насытится.

Каждому навыку – своё время. Относится это правило и к пользованию столовыми приборами. И хотя родителям хочется поскорее привить малышу навыки самообслуживания, нужно прежде узнать, когда и как научить ребёнка есть ложкой самостоятельно. Когда возникнет этот навык, будет зависеть от мамы с папой. Чем больше со стороны взрослых опеки, тем позже это умение появится в арсенале ребёнка. И напротив, кроха, чью самостоятельность всячески приветствуют, быстрее начнёт орудовать столовыми приборами. Не предъявляйте к ребёнку непосильные требования, не делайте за него те действия, с которыми он сам справляется. Удачи Вам!