

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДЕРЖАТЬ ЛОЖКУ И ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Ложка станет одним из первых инструментов, которыми предстоит овладеть малышу. Насколько легко будет ребенку научиться кушать самостоятельно, зависит от усердия и терпимости родителей. Развитие каждого ребенка идет по отдельному сценарию – нельзя выявить четкие рамки периода обучения. Индивидуальную готовность определяет мама. Самое главное – чтобы малыш чувствовал себя комфортно во время уроков.



КОГДА РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ЕСТЬ САМ?

Впервые малыш знакомится со столовыми приборами в 6-7 месяцев. Он уже самостоятельно сидит и пробует свой первый прикорм. Кроха начинает понимать, что ложка нужна вовсе не для игры, а для получения пищи.

- К году ребенок предпринимает первые попытки управлять ложкой, ему уже хочется кушать самому. Не все получается, часто еда проходит мимо рта. Главное – он учится подражать движениям взрослых. По нормам кушать самостоятельно кроха начинает к полутора годам, но многое зависит от темперамента ребенка и взглядов родителей.
- Зачастую у мам, дающих мало свободы действий, ребенок начинает самостоятельно есть лишь в 2 года, в то время как дети ясельной группы осваивают навык самостоятельного питания в среднем в 1 год и 3 месяца.

НЕОБХОДИМЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Обучение кушать ложкой без помощи взрослых требует не только моральной, но и материальной подготовки со стороны его близких. Теперь кормление будет

занимать больше времени. Первое время не все содержимое ложки будет попадать «по адресу», поэтому основательная уборка прочно войдет в расписание. **Чтобы кормление не выбивало маму из сил**, ей следует приобрести:

- непромокаемый передник для малыша;
- клеенчатый материал, которым она застелет пол;
- детский стульчик для кормления;
- посуду для обучения самостоятельному кормлению.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Для достижения результата молодые родители должны соблюдать 4 основных правила. Непринужденная обстановка. Нельзя заставить ребенка кушать ложкой. Применяя насилие, вы получите обратную реакцию. Попробуйте заинтересовать ребенка, мотивировать его на обучение. Например, купите яркую ложку с детскими рисунками. Малыш точно захочет поддержать ее.
2. Степенность. Кормление может затянуться, но ребенок не должен спешить. Хвалите малыша, играйте с ним, но не торопите.
3. Удобное время. Для освоения нового навыка следует выждать момент, когда ребенок настроен на игру. Он не слишком голоден, бодр, не хочет в туалет, в хорошем настроении.
4. Помощь. Педагоги убеждены, что не нужно возвращаться к кормлению из бутылки или из рук мамы, когда родители уже начали приучать ребенка самостоятельно держать ложку. Но зачастую это утверждение понимается слишком буквально. Ни в коем случае не оставляйте ребенка с неподдающейся ложкой один на один! Корректируйте движения. Помогайте, когда это требуется. Ощущение беспомощности повергнет ребенка в панику, а затем спровоцирует капризы и отказ от самостоятельного питания.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Если неумелому малышу дать в руки ложку и просто поставить перед ним тарелку с кашей, через 15 минут придется отмывать всю комнату от остатков еды. Это нормально.

Объяснять ребенку функции ложки и ее правильное положение в руке нужно в несколько этапов.

Этап 1. Представим, что ребенок заинтересован новым инструментом. Терпеливо объясните ему, что нехорошо разбрасывать еду. Он не поймет всех ваших слов, но интонацию уловит отчетливо.

Научите малыша перекладывать кашу в другую тарелку. Так он будет тренировать свой навык работы ложкой, при этом комната не пострадает.

Этап 2. Введите правило: обедать и ужинать всей семьей. Так малыш попытается копировать поведение взрослых за столом. У него начнут формироваться критерии нормы.

Этап 3. Малыш давно подражает движениям мамы. Так же, как это делает она, ребенок может покормить свои игрушки (игрушка должна быть легко моющейся). После этого неплохо бы покормить и папу.

Этап 4. Пришло время первых попыток покормить себя самого. Сначала возьмите 2 ложки: одну – себе, другую – малышу. Соблюдаем очередность: одну ложку кладет в рот он, следующую – вы. Если малыш капризничает, не отбирайте ложку, кормите сами, дайте ему свободу действий.

Этап 5. Теперь оттачиваем технику движений. Сядьте рядом и мягко возьмите ручку малыша с ложкой таким образом, чтобы его кулачок оказался в вашей ладони. Аккуратно зачерпните еду и донесите ее до ротика. В традиционной манере предложите малышу попробовать. Повторите процедуру не более 5 раз. Затем докормите малыша другой ложкой. Старая ложка по-прежнему останется в руках ребенка. Подобное занятие нужно проводить систематически, постепенно уменьшая свое участие в процессе кормления. Для этого плавно убирайте руку сначала возле рта, затем в середине пути к нему и т. д. В конечном итоге через пару недель малыш начнет кушать без посторонней помощи.

Этап 6. Но моторика рук еще недостаточно развита, чтобы съесть всю порцию. Продолжайте докармливать малыша, вторая ложка по-прежнему в руке.

РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ ЛОЖКОЙ

Ребенка научили есть ложкой, но он не хочет этого делать. Он ест руками или просит его покормить. Многие родители сталкивались с такой проблемой. Не стоит заставлять малыша. Он не виноват. Попробуйте понять причины такого поведения. Возможно, ребенку не нравится его ложка. Тогда попробуйте выбрать другую ложку вместе. Если причина не в этом, вспомните про 2-й этап и покажите на личном примере, как правильно кушать. На малышей положительно действует пример со стороны сверстников – сводите своего упрянца в гости.

ВИДЫ ЛОЖЕК ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

Первая ложка малыша должна отвечать целому ряду критериев. Она должна быть безопасной, легкой, компактной, вместительной и удобной. Отечественный рынок детских товаров предлагает многообразие ложек.

Различают несколько основных видов.

- Пластиковые ложки славятся своей безопасностью. Они имеют физиологичную форму, резиновую ручку, представлены в ярких расцветках. Дети с удовольствием держат их в руках. Основным недостатком – неудобство в применении.
- Серебряные ложки обычно дарят на крестины. Такой подарок не утратил свою актуальность и по сей день. Серебро обладает дезинфицирующим эффектом. Однако оно считается слишком жестким для нежных десен младенца.
- Металлические ложки не теряют своей популярности. Они функциональны, удобны в использовании, но, как и серебряные, негативно сказываются на деснах. Передовая разработка — термочувствительная ложка, она меняет цвет при контакте с перегретой едой. Дети с восторгом принимают цветовые изменения. Мамам прибор радости не приносит – им неудобно черпать пищу.

Мы рассмотрели основные принципы приучения малыша к самообслуживанию за столом. Освоив их, молодая мама без труда научит ребенка кушать, самостоятельно используя приборы. Остается лишь вложить в свои труды любовь, заботу и терпение.

