

Мама Вики: Как понять, что ребенок готов есть самостоятельно?

Нельзя однозначно ответить на вопрос о том, в каком возрасте малышу пора давать ложку. Это зависит от уровня развития и от любознательности самого ребенка. Одни дети хватают ложку уже в полугодовалом возрасте, хотя еще толком не могут ее удержать, другие — отказываются от столовых приборов до 2-х лет. Есть и такие малыши, которые начинают кушать самостоятельно лишь в 3-4 года. Однако затягивать с обучением не нужно. Чем раньше ребенок начнет есть без помощи взрослых, тем проще будет маме. К тому же, эти навыки очень пригодятся в детском садике.

Специалисты советуют учить ребенка держать ложку с возраста 9-10 месяцев. В таком случае к 1,5 годам он сможет уверенно орудовать столовыми приборами. Понаблюдайте за малышом, убедитесь, что ребенок «созрел» для ложки и чашки. Только, если он готов, можно начинать обучение. Если он уже интересуется едой, берет кусочки пищи и тянет их в рот, пытается выхватить ложку из маминых рук — он созрел для того, чтобы кушать самостоятельно. Конечно, мама накормит быстрее, да и поначалу малыш будет разбрасывать еду по всей кухне. Однако этот этап все равно придется пройти всем родителям. Поэтому лучше не упускать момент.

Инструкция для родителей, которые хотят научить ребенка есть ложкой

Когда малыш начинает тянуться за ложкой, он уже готов попробовать кушать самостоятельно. Если вы все сделаете правильно, уже через несколько месяцев ребенок научится пользоваться столовыми приборами. Как бы вам не было дорого ваше время, как бы ни хотелось сохранить кухню в чистоте — не упускайте момент! Если кроха требует ложку — дайте ему ложку. И далее — действуйте по инструкции.

Полезные советы

Запаситесь терпением. Ручки у годовалого малыша еще не окрепли. Поначалу ему будет очень сложно удержать ложку, и он будет промахиваться ей мимо рта. На обучение потребуется от 1 до 6 месяцев;

Тренируйтесь в разных местах. Отличный способ научить ребенка чему-то — превратить процесс в развивающую игру. Предлагайте карапузу кормить пластмассовых зайчиков песком с помощью лопатки, когда он играет на детской площадке. Так у него улучшится координация движений, что пригодится потом на настоящей кухне;

Не оставляйте малыша наедине с полной тарелкой — он может подавиться или раскапризничаться из-за того, что у него не получается поесть. Кроме того, поначалу у ребенка все равно получится поднести ко рту не больше 3-4 ложек. Потом он устанет, и вам придется ему помогать;

Выбирайте подходящую еду. Пища по консистенции должна быть такой, чтобы ребенок смог ее зачерпывать ложкой и подносить ко рту. Суп малыш прольет, а

кусочки еды возьмет руками. Поэтому остановите свой выбор на густой каше, пюре или творожке. Не ставьте перед ребенком сразу полную тарелку, а лучше подкладывайте в нее пищу по чуть-чуть;

Не забывайте о вилке. Чередуйте столовые приборы, чтобы у малыша быстрее развивалась мелкая моторика рук. За завтраком ребенок пробовал подцепить кашу ложкой? На обед предложите ему съесть рыбные тефтельки с помощью безопасной вилки; Подключайте всех домочадцев к обучению. Если вы будете учить карапуза пользоваться столовыми приборами, а бабушка продолжит кормить его с ложечки, процесс затянется. Кроха не поймет, зачем ему стараться что-то делать самому, если для этого есть взрослые. Объясните всем членам семьи ваши принципы обучения и попросите, чтобы они тоже их придерживались;

Соблюдайте расписание. Кормите ребенка строго в одно и то же время каждый день, постоянно закрепляя полученные навыки. Так вы сможете выработать у малыша привычку. Кроме того, прием пищи по расписанию улучшает пищеварение;

Избегайте принуждения. В процессе обучения ребенок иногда будет капризничать и отказываться есть самостоятельно. Если это произошло, покормите его сами, а обучение отложите до следующего приема пищи. Когда ребенок не в духе, научить его чему-то все равно не получится;

Обедайте всей семьей. Малышу будет проще освоить ложку, если он будет видеть, как ей орудуруют другие люди. Он невольно начнет им подражать. По этой же причине в детских садах малыши быстрее учатся самостоятельно кушать, одеваться и ходить на горшок;

Придумывайте игры, чтобы подогреть интерес карапуза к обучению. Можно купить ему тарелку с забавной картинкой на дне и предложить съесть кашу, чтобы увидеть сюрприз;

Начинайте обучение с любимой еды ребенка и только на голодный желудок. Малыш не захочет прикладывать усилия, чтобы съесть что-то невкусное, тем более при отсутствии аппетита;

Хвалите ребенка даже за незначительные успехи. Чтобы снова порадовать маму, он будет стараться изо всех сил; Поддерживайте на кухне уют. Купите цветную посуду для ребенка, постелите на стол красивую скатерть, украсьте блюдо. Такие мелочи повышают настроение и улучшают аппетит.

Воспитатель Главнова Т.В.