

«Как научить ребенка кушать ложкой самостоятельно?»

Правила подготовки и 6 полезных рекомендаций

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 ребенка 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**. То есть, кроха, чью **самостоятельность** всячески приветствуют, быстрее начнёт орудовать столовыми приборами.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА:

Научить ребенка пользоваться **ложкой** не всегда удаётся без различных осечек. Маме нужно набраться терпения, поскольку приёмы пищи станут более продолжительными, а сам процесс привития навыка займёт не одну неделю.

Следует морально подготовиться и к тому, что малыш начнёт пачкать всё вокруг, в том числе и себя. Маме придётся много убирать, умывать детское личико, зато каждая ложечка приближает **ребёнка к самостоятельности**.

Оптимальный **возраст**

Важно понимать, что точные сроки, когда ребенок начнёт есть с **ложки самостоятельно**, назвать довольно непросто, поскольку каких-либо определённых **возрастных** границ и параметров попросту не существует.

Конечно, имеются усреднённые данные, что в годик ребенок должен крепко держать **ложку**, а в 18-месячном **возрасте** сам уверенно орудовать данной столовой принадлежностью. Но так как малыш развивается в собственном темпе, то и сроки появления данного навыка индивидуальны.

Некоторые дети уже в 8-10 месяцев достаточно ловко пользуются столовыми приборами, отправляя в рот каши, пюре и прочие блюда первого прикармливания, а другие и в 2 года ждут, когда **родители** покормят их с ложечки.

И всё же существует определённая закономерность – к концу младенческого **возраста** (12 месяцев) ребенок сам старается обслужить себя за столом. Увеличенный интерес к приёму пищи и копированию взрослого поведения приводит к тому, что кроха забирает у мамы **ложку**. В такой ситуации отказывать ребенку нельзя. Конечно, первоначальные его попытки попробовать ложечку пюре закончатся неудачей или измазанным лицом. Поэтому задача взрослых – последовательно и без спешки показывать и объяснять, как правильно брать столовый прибор и пользоваться им.

Выбор посуды

Чтобы **научить ребенка есть самостоятельно**, необходимо предварительно позаботиться о выборе первого столового прибора. Правильно **подобранная ложка** ускорит процесс приобретения навыка и уменьшит число «осечек».

При покупке этой столовой принадлежности следует обращать внимание на несколько важных нюансов.

- **Самое важное условие** – **ложка** должна быть безопасной. Приобретать столовую принадлежность необходимо в специализированных детских магазинах, в которых имеются все необходимые сертификаты, подтверждающие безопасность материалов.

- Не нужно путать приспособление для первого прикармливания с **ложкой для самостоятельного приёма пищи**. **Ложка** должна отличаться широким черпалом, чтобы **ребёнок** не смог уронить захваченную еду.

- Поскольку дети в 1 год поначалу захватывают и сжимают **ложку кулачком**, то важно позаботиться и о выборе правильного держателя. Рукоятка у столовой принадлежности должна быть укороченной и широкой. В этом случае **ребёнок** будет крепче её удерживать.

- В продаже имеются ложечки с изогнутыми ручками, считается, что с такими приборами маленьким детям проще справляться. Ещё один вариант – изделия с поворотными держателями. Как бы **ребёнок** ни поворачивал ручку, особый стержень внутри крутится следом за ней,

поэтому **набранная еда не вываливается**. Дополнительно имеется фиксатор для блокировки стержня, когда **ребёнок подрастёт**.

СОВЕТ:

Для малышей от 10 месяцев до двух лет лучше приобретать пластмассовые ложечки. Они лёгкие, яркие, хорошо ложатся в руку **ребёнка**, отличается многообразием форм и размеров.

Правильная подготовка

Приучать ребенка 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**.

СОВЕТ:

Лучший способ пробудить интерес к употреблению пищи – садиться за стол всей семьёй. Традиционный обеденный ритуал особенно важен для ребятшек, которые находятся на естественном вскармливании.

Кроме того, возможность употреблять пищу вместе со взрослыми – не просто интересное зрелище для **ребёнка**, но ещё и своеобразный мастер-класс, позволяющий изучить этикет и особенности использования столовых принадлежностей.

Важно помнить, что заставлять малышей съедать приготовленное блюдо нельзя. Подобное принуждение способно нарушить пищеварительную систему малыша и привести к проблемам с психикой. Например, к таким нарушениям, как анорексия или ожирение.

Родителям важно не упустить момент, когда **ребёнок** начинает интересоваться **ложкой** – маминой или папиной. Увидев, что малышу хочется **самому** подержать этот предмет, необходимо выдать специально приобретённую пластиковую ложечку и начать, тем самым, тренировку.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА:

Если правильно подловить момент, то можно с определённой уверенностью утверждать, что уже в 18-20 месяцев **ребёнок** сможет сам съесть негустой творог, кашку и даже суп.

Если кроха пытается взять **ложку** из рук взрослого уже в начале прикармливания, не нужно этому препятствовать. Также не следует мешать, если малыш тянет ручки, пытаясь взять кусочек блюда из тарелки мамы или папы. Это ещё одно проявление интереса к пище.

Как **научить ребенка кушать ложкой**?

Задача **родителей** – демонстрировать действия с предметами, желательно последовательно и поэтапно.

В случае с приучением **ребёнка к ложке** также есть определённая последовательность действий, которая включает несколько важных шагов.

1. Постелите на пол возле детского стула клеёнку. Столешницу также лучше чем-нибудь прикрыть.

2. Следующий пункт: поставьте на стол тарелку с присоской, положите в блюдо кашу или пюре.

3. **Ребёнку** следует надеть чепчик, чтобы потом дополнительно не мыть ему голову, и повяжите нагрудник.

4. Сядьте перед своим ребенком, зачерпните ложечкой немного еды из его чашки. Проглотите кашу и не забудьте похвалить себя и вкусное блюдо.

5. Затем отдайте **ложку крохе**. Если у него не получается держать её в кулачке, вам нужно зажать своей рукой ложечку в детской ладони и зачерпывать таким образом кашу из чашки.

6. Если **ребёнок сам ест**, но не всегда доносит **ложку до рта**, придерживать детскую руку не нужно. Пусть учится справляться с трудностями своими силами.

7. Когда малыш устанет **кушать** столовой принадлежностью и отложит её в сторону, докормите его, обязательно похвалив за проявленную **самостоятельность**.

Полезные рекомендации

1. Нужно озвучить решение о том, что детка теперь ест **самостоятельно**, всем домочадцам. Иначе получится так, что мать учит **ребёнка держать ложечку**, а когда он начнёт бывать у бабушки, то она его станет кормить сама. В такой ситуации процесс приучения затянется.

2. Чтобы стать умелым, **ребёнку** нужно учиться владеть **ложкой каждый день**. Но если он неважно себя чувствует по причине болезни или прорезывании зубов, не нужно принуждать его **кушать самостоятельно**. В такой день лучше отойти от правила и накормить кроху с **ложки**.

3. Маме нужно быть рядом с малышом во время приёма пищи. Ситуации бывают разные – **ребёнок устаёт**, капризничает, может подавиться даже небольшим кусочком. Поэтому лучше присесть рядом и наблюдать за крохой.

4. **Научить ребенка держать ложку** можно не только в процессе кормления. Отлично подойдёт для тренировки песочница, где малыш орудует лопаткой. Также следует почаще играть с куклами, объясняя, что они тоже *«хотят кушать»*.

5. 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.

6. Если **ребёнок тянется не к ложке**, а вилке, позвольте ему выбрать для начала обучения этот *«зубастый»* предмет. Важно лишь приобрести особую вилку с закруглёнными краешками и затупленными зубцами. Но тогда и еда должна быть не жидкой, а кусочками (*отварные овощи*).

Интересный факт

Ребёнка заинтересует процесс питания, если оформлять блюда красиво (*делать цветы, зверей, смайлики*) и подавать их в тарелках с рисунками на доньшках. Нужно объяснить малышу, что в конце обеда его ждёт небольшой сюрприз.