Консультация

Психолога: Как научить ребёнка есть ложкой самостоятельно

Усвоение навыка владения ложкой займёт несколько недель, а то и месяцев, однако торопиться всё же не следует. Если приучать ребёнка с полугода, когда начинается прикармливание, то результатом станут лишь разлитая еда и испорченное настроение. Ведь в этом возрасте координированность движений находится на крайне низком уровне.

Но и упускать подходящий момент также не стоит. Малыша постарше сложнее увлечь игрой, заинтересовать столовыми приборами. Ближе к трём годам дети, вступив в очередной кризисный период, вообще могут заупрямиться, отказаться обучаться новому навыку.

Идеального возраста для приучения ребёнка пользоваться ложками-вилками не существует. Однако многие специалисты уверены, что в год или чуть раньше малыш уже готов к обучению, поскольку способен слушать и понимать.

Родители, до последнего пряча ложку от ребёнка, совершают две больших ошибки:

* Если начинать обучение с рекомендованного возраста (например, в год), то уже к 18 месяцам малыш овладеет этим важным умением. Затягивание же чревато тем, что трёхлетка отправится в сад необученным, а, значит, окажется белой вороной среди более умелых ровесников.
* Не помогает в этом деле и чрезмерная опека. Отдельные мамочки не приучают кроху кушать ложкой и пить из кружки, не желая грязнить кухню либо считая, что ребёнок ещё слишком мал, а вот когда подрастёт…

Итак, во сколько приучать малыша к столовым приборам, решать лишь родителям. Излишняя спешка или оттягивание обучения – частые ошибки родителей. Поэтому нужно присмотреться к ребёнку и ориентироваться на его возможности.

Обучение навыку до 1,5 лет

К 8-месячному возрасту ребёнок должен сидеть довольно-таки уверенно. В это время он также с интересом наблюдает за ложечкой, которой его прикармливает мама. Если эти два условия совпадают, пора приступать к приучению, пользуясь следующими рекомендациями.

* Когда ребёнок ещё начинает изучать столовые приборы, родителям стоит давать ему кашу самим. Ну а любимое пюре следует предложить малышу скушать самостоятельно, чтоб он не остался голодным, увлёкшись процессом обучения.
* Вообще лучше отдавать предпочтение не слишком густым кашам и пюрешкам. Суп же лучше оставить до лучших времён, поскольку высока вероятность, что жидкая пища попросту не дойдёт до детского рта, разлившись по пути.
* Чтоб у ребёнка в год выработалась так называемая мускульная память, а пища начала попадать, куда следует, маме придётся пару месяцев вкладывать ложечку в детскую руку и придерживать своей.
* Приучение к самостоятельной трапезе в год не обойдётся без клякс и брызг. Чтоб снизить масштабы капитальной уборки, нужно подготовить кухню – убрать ковёр, постелить клеёнку, возможно, поклеить моющиеся обои. Передник для малыша подойдёт длинный, иначе придётся много и часто стирать. В жаркую погоду можно высаживать ребёнка голышом, а уже затем помыть в ванночке.
* Быстро приучить кроху орудовать ложкой и пить из кружки получится, если ребёнок как следует проголодается. Недавно позавтракавшего молоком либо смесью малыша пища будет привлекать лишь в качестве очередной игрушки.
* Донести ложку до рта в год – это целый подвиг для пока неумелого малыша. Вот почему крайне важно поощрять его каждый раз, когда столовый прибор попадает точно «в цель». Кроме того, можно сопровождать самостоятельное кормление эмоциональным одобрением: «ам-ам-ам», «ту-ту-ту».

Раннее приучение несёт в себе немало пользы, однако требует от родителей терпения и усидчивости.

Обучение умению до трёх лет

Если не получилось приучить малыша к столовым приборам до полутора лет, отчаиваться не стоит. Конечно, сейчас уже поздно просто знакомить кроху с ложкой и тарелками, необходимо прививать самостоятельность доступными способами.

Для этого нужно заручиться поддержкой всех домочадцев, поскольку некоторые бабушки любят докармливать детишек из ложечки.

* Для первых попыток **есть** нужно встать сзади малыша, зажать его кулачок в своей руке и **научить** плавно делать зачерпывающие движения вместе с ним, направляя в рот. Потом предоставить ребенку возможность держать **ложку** и **научиться** **кушать** самому. Когда **он** устанет **есть** пюре **самостоятельно**, необходимо докормить его самим и дождаться следующего приема пищи для продолжения тренировок.
* Как научить ребенка правильно держать ложку? Постоянно тренироваться, в том числе и на любимых игрушках. Предложите малышу кормить куклу, пупса либо плюшевого медвежонка (его придётся часто стирать). В игровом процессе карапуз быстро и без понуканий поймёт, как необходимо удерживать ложку и пить из кружки.
* Ребёнок старается повторять все действия за значимыми взрослыми и старшими братьями/сестрёнками. Вот почему обычай обедать всей семьёй следует вернуть хотя бы на какой-то срок, чтоб малыш смог быстрее научиться кушать самостоятельно.
* Если ребёнка в год нужно было поощрять за каждое успешное действие, то деткам постарше можно предложить посоревноваться. Например, мама и малыш станут строить башню, где каждый кубик будет означать съеденную ложку.
* Однако важно отделять столовые приборы и кружки от игрушек. Если вы заметили, что ребёнок покушал и стал баловаться с посудой, её необходимо мягко отобрать, объяснив причину.
* Специалисты отмечают любопытную закономерность: малыши, регулярно строящие куличики в песочнице, скорее обучаются пользоваться ложкой и прочими столовыми приборами.

К трём годам дети понемногу начинают определяться с ведущей рукой. Если ребёнок постоянно перекладывает ложку из одной ручки в другую, предложите взять именно в правую. При твёрдом стремлении орудовать столовыми приборами левой рукой, переучивать не стоит.

**Типичные родительские ошибки**

Процесс обучения детей умению орудовать столовыми принадлежностями иногда тормозится и затягивается. И виноваты в этом не малыши, а сами родители, которые, даже не подозревая, совершают следующие распространённые ошибки.

* **Заставляют кушать**. Если ребёнок капризничает и с неохотой трапезничает, можно предположить, что ему не понравилось определённое блюдо, он уже накушался, у него режутся зубки или же он чуточку приболел.
* **Торопят.** Сколько времени на трапезу понадобится маленькому ребёночку, не умеющему ловко орудовать ложкой? Правильно, довольно-таки много. Поэтому следует разрешить ребёнку кушать в своём собственном темпе.
* **Оставляют одного.** Безусловно, всегда существует риск, что ребёнок подавится, испугается разлитого супа или расплачется из-за упавшего столового прибора. Кроме того, крохе попросту скучно находиться без мамы за столом.

Ещё одно заблуждение – **сравнение своего чада со знакомыми** более развитыми детками. Не нужно переживать, если ребёнок подруги уже вовсю управляется ложкой, а ваш карапуз только примеряется к столовому прибору. Каждому навыку – свой срок!

Так как научить ребенка есть самостоятельно – нелёгкая задача, родителям потребуется немало терпения, понимания и любви к маленькому несмышлёнышу.

Старайтесь придерживаться вышеописанных правил, заинтересовывайте кроху привлекательной посудой, вкусно приготовленными и красиво оформленными блюдами, в этом случае процесс обучения существенно ускорится. А если чадо уже ловко орудует ложечкой, избавьте его от своей помощи. Вмешательство родителей способно охладить интерес к этому увлекательнейшему занятию.