

Консультация для родителей

Учим ребенка есть самостоятельно.

Подготовила: воспитатель Крюкова О.В.

В каком возрасте ребенок начнёт, есть ложкой самостоятельно, зависит от взрослых. Есть дети, которые самостоятельно едят до года, у излишне заботливой матери не будет, есть ложкой даже в 2 года. Все зависит от, того когда вы дадите возможность попробовать свои силы. Большинство детей проявляет желание есть ложкой около года, и если им не мешают, то многие из них могут прекрасно есть ложкой без посторонней помощи к полутора годам. Подготовка к самостоятельному кормлению начинается ещё с 6 месяцев, когда ребёнок ест, держа в руке печенье, хлеб или что-нибудь ещё, затем в 9 месяцев, когда вы даёте ему размятую вилкой еду, и он берёт руками маленькие кусочки и кладёт их в рот. Если вы не разрешаете ребенку есть руками, то, возможно, он гораздо позже, чем другие дети, научится, есть ложкой.

Большинство детей просто выхватывают ложку из рук мамы, когда ребенок чувствует потребность, научиться есть самостоятельно. Вы можете подумать, что ребёнок капризничает, но лучше, если вы дадите эту ложку ребенку, а сами возьмёте другую.

Ребёнок быстро обнаруживает, что просто заполучить ложку ещё не достаточно, что научиться есть самому очень трудно. Ему понадобится несколько недель, чтобы донести пищу до рта, не опрокинув ложку по дороге. Он скоро устанет от этих бесплодных попыток и начинает играть с едой. Тогда вы должны убрать еду, оставив лишь несколько крошек мяса, чтобы ему было с чем экспериментировать.

Даже когда он честно старается есть ложкой, он испачкает и себя и всё вокруг, и вы должны с этим примириться. Если вам жаль ковёр, постелите под стул ребенка большую клеёнку.

Если ваш малыш научился пользоваться ложкой, не кормите его больше сами. Сначала он хочет научиться есть сам также, как он всё хочет делать сам. Но когда он видит, как это сложно, и если вы будете одновременно кормить его, он может потерять всякий интерес к самостоятельной еде. Другими словами, когда он научится доносить хотя бы крупицу пищи до рта, вы должны дать ему несколько минут перед каждой едой для самостоятельных действий. Когда ребёнок особенно голоден, он будет изо всех сил стараться утолить голод. Чем лучше он справляется с ложкой, тем дольше вы должны оставлять его наедине с едой.

Когда он научится съедать своё любимое блюдо за 10 минут, вы должны вообще перестать его кормить. На этом этапе мамы часто допускают ошибку. Они говорят: «Он, научился, сам есть мясо и фрукты, но я до сих пор сама должна кормить его овощным пюре, кашей». Это уже рискованно. Если он справляется с одним видом еды, значит, он сможет справиться и с другим. Если вы будете по-прежнему кормить его пищей, к которой он равнодушен, вы будете всё больше расширять пропасть между видами пищи, которые он сам хочет и теми, которыми вы хотите накормить. В конечном счёте, он совсем охладет к «вашей» пище. Но если вы просто постараетесь обеспечить ему разнообразное питание с учётом его вкусов и разрешите уму есть самостоятельно, то, вероятнее всего, на протяжении нескольких недель его питание будет включать всё необходимое, хотя один день будет не похож на другой.

Итак, в возрасте от 12 до 15 месяцев дети сами хотят научиться есть самостоятельно. Но предположим, ребёнку не дали такой возможности в этом возрасте, а затем после 2 лет ему говорят: «Ты уже большой и должен сам кушать». Ребёнок может не согласиться с этим, так как он уже привык, чтобы его кормили, и ему уже не интересно осваивать ложку. Таким образом, вы, упустили возможность научить ребёнка есть, самостоятельно.

Дорогие родители, не воспринимайте всё сказанное слишком буквально. И не беспокойтесь, если у вашего ребёнка что-то не получается. Не думайте, что есть один-единственный возраст, чтобы научиться самостоятельно есть. Не пытайтесь заставить есть ребенка самостоятельно, если он не созрел для этого или не проявляет интереса. Это приведет к другим трудностям.

Дети сами хотят освоить ложку раньше, чем многие мамы думают, и что очень важно, чтобы родители постепенно переставали кормить ребёнка по мере того, как он всё лучше и лучше делает это сам.