

# Как научить ребенка есть самостоятельно



Здравствуйте, уважаемые родители!

Из этой консультации вы можете узнать как можно научить ребенка есть самостоятельно.

Обычно кормление малыша при помощи ложки начинается в возрасте 4-5 месяцев, когда вводятся первые прикормы. Это первый навык, который помогает обслуживать себя самому. Формируется он на протяжении нескольких месяцев и зависит от множества факторов. Мамам и папам необходимо быть терпеливыми и спокойными в процессе этого обучения, а мои советы помогут вам избежать некоторых проблем.

## Первый совет

Первая ложечка должна быть из безопасного материала и правильной формы. Среди детских столовых приборов необходимо выбирать те, которые соответствуют данному возрасту малыша.





## Второй совет

Чтобы у ребенка сформировалась связь между едой и ложкой, не стоит давать ее крохе в качестве игрушки. Ложка должна появляться только в период принятия пищи. Обязательно давайте младенцу самостоятельно подержать столовый прибор.



## Третий совет

Большое значение для овладения этим навыком для ребенка имеет личный пример взрослых. Во время каждой трапезы произносите: «Сейчас будем кушать. Это ложка. Кушаем ложкой кашу» и т.п.



## Четвертый совет

Чтобы научиться правильно держать ложку, крохе нужно дать время привыкнуть к ней, научиться удобно ее захватывать ручкой, попробовать постучать ей по поверхности стола, попробовать на вкус. Эти действия абсолютно нормальные и являются подготовительными.





## Пятый совет

Когда ребенок научится держать ложку уверенно (примерно в 7-8 месяцев), тогда можно начинать учить его набирать ложечкой пищу.



## Шестой совет

Родителям запрещается повышать голос на малыша, который непременно будет разливать или рассыпать еду, пронося ее мимо рта. Такое отношение к нему вряд ли прибавит уверенности в своих возможностях, а процесс обучения может затянуться.





## Седьмой совет

Мама должна терпеливо помогать своему крохе отправлять в рот ложечку за ложечкой. Обязательно нужно хвалить малыша за самые маленькие достижения и поддерживать при неудачных попытках. Помогайте ребенку набирать пищу в ложку и доносить ее до ротика. Постоянная поддержка, забота и внимание к ребенку поможет ему чувствовать себя увереннее.



## Восьмой совет

Когда ребенок овладел начальными приемами удержания ложки и захвата пищи, не нужно подгонять его или поторапливать. Отнеситесь к процессу терпеливо, пусть кроха почувствует себя самостоятельным. Очень скоро он освоит весь процесс окончательно и будет более аккуратным и быстрым.



## Девятый совет

То, что для взрослого человека привычное дело, для ребенка – тяжелая и утомительная работа. В процессе самостоятельного приема пищи ребенок должен сконцентрироваться. У него напрягаются определенные мышцы, он старается координировать свои движения и быстро устает.

В качестве передышки для крохи предложите ему вытереть руки и лицо, попить сока.





## Десятый совет

Большое значение для ребенка имеет личный пример близких людей. Поэтому очень важно, чтобы вся семья по возможности чаще обедала за одним столом. У малыша должен быть специальный безопасный стульчик, который позволит себя чувствовать наравне со взрослыми.

Обедая всей семьей, малыш будет видеть, какие действия совершают папа и мама со столовыми приборами, как держат ложку подносят ко рту еду.



Такие частые совместные принятия пищи будут служить наглядным примером для ребенка и отличным способом закрепления навыка работы со столовыми приборами. Присутствие близких людей рядом дает возможность крохе ощущать постоянную поддержку, заботу и внимание к себе.

Процесс обучения может длиться не один месяц. Не нужно торопить события. Этот период развития ребенка является для него не только новым, но и очень трудным. Будьте терпеливы и вовремя приходите крохе на помощь.

Спасибо за внимание