

**При выборе детской ложки нужно учесть несколько моментов**

### **Удобство**

Ложка должна быть небольшой, чтобы умещалась в ротике ребенка. Ручка у ложки должна быть достаточно широкой. Есть ложечки со специальным покрытием, чувствительным к температуре. Если еда горячая, ложка меняет свою расцветку, говоря о том, что блюдо нужно остудить.

### **Материал**

Чаще всего применяют пластиковые ложки. Необходимо, чтобы ложки были изготовлены из безопасного пластика. Деревянные ложечки плохо подходят для кормления малыша, в порах дерева могут скапливаться микробы и грязь. Алюминиевые ложки могут содержать вредные примеси.

### **Дизайн**

Ложка должна быть яркой и красочной, чтобы привлечь ребенка, но она не должна быть игрушкой.



**Для достижения результата родители должны соблюдать 4 основных правила**

### **1. Непринужденная обстановка**

Нельзя заставить ребенка кушать ложкой. Применяя насилие, вы получите обратную реакцию. Попробуйте заинтересовать ребенка, мотивировать его на обучение. Например, купите яркую ложку с детскими рисунками. Малыш точно захочет подержать ее.

### **2. Степенность**

Кормление может затянуться, но ребенок не должен спешить. Хвалите малыша, играйте с ним, но не торопите.

### **3. Удобное время**

Для освоения нового навыка следует выждать момент, когда ребенок настроен на игру. Он не слишком голоден, бодр, не хочет в туалет, в хорошем настроении.

### **4. Помощь**

Педагоги убеждены, что не нужно возвращаться к кормлению из бутылки или из рук мамы, когда родители уже начали приучать ребенка самостоятельно держать ложку.

Ни в коем случае не оставляйте ребенка с неподдающейся ложкой один на один! Корректируйте движения. Помогайте, когда это требуется. Ощущение беспомощности повергнет ребенка в панику, а затем спровоцирует капризы и отказ от самостоятельного питания.

**Желаем вам успехов  
в освоении новых навыков!**

Источники:  
<https://azbyka.ru>, <https://www.ya-roditel.ru>, <https://airnanny.ru>

тел. 8(8512) 48-31-81, 48-30-80  
e-mail: [info@развितिye.pf](mailto:info@razvitiye.pf),  
[centr-reab@rambler.ru](mailto:centr-reab@rambler.ru)

Государственное автономное учреждение  
Астраханской области  
Научно-практический центр  
реабилитации детей  
«КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ»



**Служба  
психолого-педагогической  
помощи**



**Как научить  
ребенка  
самостоятельно  
кушать**

Астрахань, 2021

## Умение самостоятельно есть ложкой и пить из чашки - одно из первых навыков самообслуживания, которые осваивает малыш

Ложка станет одним из первых инструментов, которым предстоит овладеть малышу. Насколько легко будет ребенку научиться кушать самостоятельно, зависит от усердия и терпимости родителей. Если проявить настойчивость и терпение, научить ребенка есть самостоятельно не так уж и сложно. Иногда родителям не хватает терпения, а это влечет за собой некоторые проблемы.

\* Не стоит пытаться накормить малыша, если он желает взять ложку в руки и пытается зачерпнуть пищу самостоятельно.

\* Не стоит говорить малышу, что «он еще маленький». Ребенок может привыкнуть и просто потеряет интерес к происходящему. Он постоянно будет рассчитывать на то, что мама его покормит, и научить его кушать самостоятельно будет трудно.

\* Не стоит отнимать у малыша ложку, если у него ничего не получается. Маме просто не хочется возиться с уборкой и переодеванием малыша, ей легче накормить кроху самостоятельно. Обучение при таком подходе может затянуться на годы, ведь ребенок будет думать, что ему не нужно чему-то учиться, если родители все готовы сделать за него.

\* Не стоит торопиться и вручать малышу ложку раньше, чем у него проснулся интерес к этому прибору. Если заставлять ребенка есть самостоятельно, он будет только капризничать и ни к чему хорошему это не приведет.



## Развитие каждого ребенка идет по отдельному сценарию – нельзя выявить четкие рамки периода обучения

Индивидуальную готовность определяет мама. Самое главное – чтобы малыш чувствовал себя комфортно во время уроков.

Подготовка к самостоятельному кормлению начинается в **6-7 месяцев**, когда малыш учится держать в руке сухарик, хлебец или печенье. Спустя некоторое время он, возможно, захочет доставать кусочки еды из тарелки руками. Как только он проявит желание самостоятельно пользоваться ложкой, позвольте ему это. Он уже самостоятельно сидит и пробует свой первый прикорм. Кроха начинает понимать, что ложка нужна вовсе не для игры, а для получения пищи. **К году** ребенок предпринимает первые попытки управлять ложкой, ему уже хочется кушать самому. Не все получается, часто еда проходит мимо рта. Главное – он учится подражать движениям взрослых.

По нормам кушать самостоятельно кроха начинает **к полутора годам**, но многое зависит от темперамента ребенка и взглядов родителей. Зачастую у мам, дающих мало свободы действий, ребенок начинает самостоятельно есть лишь **в 2 года**, в то время как дети ясельной группы осваивают навык самостоятельного питания в среднем **в 1 год и 3 месяца**. Упустив этот важный момент, мама затем вынуждена кормить малыша и после двух лет.



Как правило, **к концу первого года** ребенок пытается взять инициативу, а также ложку, в свои руки. Если за едой малыш старается выхватить у Вас ложку, это не каприз и не баловство, просто пора предоставить ему возможность действовать ложкой самостоятельно, а себе взять другую. После нескольких не слишком удачных попыток отправить кашу в рот он сообразит, что иметь возжеленную ложку в руке недостаточно, ему нужно уметь пользоваться. Здесь необходима ваша помощь. Держа ручку малыша в своей, покажите ему, как правильно обращаться с ложкой, чтобы донести ее до рта и не перевернуть. Не забудьте похвалить его за успешные действия и проявление инициативы. Вам придется примириться с тем, что поначалу ребенок испачкает и себя, и Вас, и все вокруг.



Наберитесь терпения, на еду у вас будет уходить значительно больше времени, но с каждым разом малыш будет действовать все лучше. Первое время не все содержимое ложки будет попадать «по адресу», поэтому основательная уборка прочно войдет в расписание. Чтобы кормление не выбивало маму из сил, ей следует приобрести:

- \* непромокаемый передник для малыша;
- \* клеенчатый материал, которым она застелет пол;
- \* детский стульчик для кормления;
- \* посуду для обучения самостоятельному кормлению.