

Учим ребенка самостоятельно пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, вилкой.

Умение самостоятельно пользоваться ложкой и вилкой, пить из чашки — необходимые навыки самообслуживания для каждого малыша. Они пригодятся крохе не только в далекой взрослой жизни, а уже совсем скоро. Поскольку он пойдет в детский садик — и вы, разумеется, будете переживать, чтобы малютка в дали от вас не был голодный целый день. Поэтому, конечно же, приложите все усилия, чтобы научить своего малыша кушать самостоятельно.

Процесс довольно длительный, требующий от вас терпения, а также навыков настоящих переговорщиков. Потому что придется не только показать, но ещё и ухитриться донести до маленького непоседы, как это делать правильно.

Учимся самостоятельно пользоваться чашкой-непроливайкой.

У некоторых детей получается практически сходу пить из обычного стакана или чашки: взял и стал пить, подражая взрослым. Разумеется, при этом он может пролить некоторое количество жидкости на себя. Но разве это главное? Ведь кроха заделал это САМ!

Другим же малышам нужно помочь научиться пить из чашки сок, чай, водичку, молочные смеси самостоятельно.

Приступим к обучению:

- **Следует начинать с момента**, когда ребенок уверенно с интересом берет в руки и рассматривает предметы, а также пробует их «на зуб» — примерно с пяти-шести месяцев. Поэтому дайте малышу в руки чашку-непроливайку для знакомства.

- Как только малютка начнет проявлять интерес к новому предмету (примерно в шесть-семь месяцев), **сами покажите, как нужно пить из чашки** (но только из своей!), делая небольшой глоток.

- **Учите малыша пить из чашки-непроливайки.** Для этого налейте в неё небольшой объем напитка, но более одной трети. Далее приложите чашку к губам малыша, поддерживая её за доньшко так, чтобы он смог сделать из неё небольшой глоток — и дайте немного времени ему осознать вкус напитка. Если малыш проявит интерес к новому навыку, то можно приступать к дальнейшему обучению. Если интереса не будет, то немного повремените и вновь вернитесь к занятиям через несколько дней.

- Со временем кроха сам захочет пользоваться красивым предметом, да еще и с вкусоностью внутри.

- **Старайтесь, чтобы во время кормления в руках у малютки всегда находилась чашка-непроливайка** с чаем, соком или водичкой. Пусть время от времени пьет из неё.

- **Если кроха не допил напиток, не нужно его переливать в бутылочку.** Лучше помогите малышу: придержите чашку так, чтобы он это сделал сам, либо допείτε его из ложечки. Если все ваши усилия не увенчались успехом, не расстраивайтесь, а предлагайте крохе в течение дня чаще пить.

- Как только малыш начинает уверенно пить из чашки-непроливайки, **наступает пора сказать бутылочке «пока».** Этот пункт актуален, когда ребенок находится на искусственном или смешанном вскармливании и уже знает, что такое бутылочка. Если малыш знаком только с маминой грудью и материнским молоком, то и не приучайте его к бутылочке, а лучше сразу переходите к чашке-непроливайке.

Момент отучения от бутылочки индивидуален. Как правило, он наступает к 10-11 месяцам, а у кого-то — к 1,5 годам, но иногда — несколько ранее или позднее. Все зависит от того, насколько кроха привязан к бутылочке.

Прежде чем приступить к отучению, **убедитесь в готовности малыша:**

- Начните с дневного времени: вместо бутылочки со смесью или соком предложите крохе чашку-непроливайку. Если малыш через несколько дней уже уверенно полностью переходит на поильник без истерик (небольшие слезы все же неизбежно прольются, поэтому будьте готовы к ним), то все в порядке.

- Тяжелее всего кроха отвыкает от вечернего кормления из бутылочки. Поэтому тут вам придется проявить большую стойкость и изобретательность. Отвлеките кроху: расскажите сказку, похвалите его за то, что он уверенно пользуется поильником и так далее.

- Если малютка очень болезненно отнесся к замене бутылочки на чашку-непроливайку, то повремените с отучением на некоторое время. Но не откладывайте слишком надолго. Поскольку чем старше ребенок, тем сложнее его отучить от бутылочки.

- Далее переходите к обучению крохи пить из взрослой чашки (примерно в возрасте от года до полутора лет), придерживаясь тех же принципов: показать, вместе выполнить, помогать.

Обычно малыши к полутора-двум годам уже уверенно пьют из взрослой чашки самостоятельно. Однако если этого не произошло, не расстраивайтесь, не ругайте и не заставляйте его делать это. Лучше с терпением продолжите занятия — и придет время, когда он научится пить из чашки сам.

Учимся самостоятельно пользоваться ложкой.

По сути, идеально начинать приучать малыша пользоваться ложкой необходимо с момента введения первого прикорма — примерно в шесть месяцев. Но это время может наступить и несколько позднее. Конечно, это вовсе не означает, что в этом возрасте малыш возьмет в руки ложку — и будет лихо орудовать ею.

Приступим к занятиям:

- **Начните обучение в «четыре руки»:** вначале каждого кормления давайте ребенку в руку ложку, пусть держит, а второй кормите его. И неважно, что он во время кормления шлепает своей ложкой по каше или пюре, стучит ею по столу и так далее. Главное — чтобы он проявлял интерес.

- Когда малыш немного подрастет (примерно в возрасте от 8 до 9 месяцев, но возможно и немного позднее), а движения его станут более целенаправленными, **начните учить малыша попадать в цель — ротик.**

Ведь кроха имеет неточное представление о своем теле. Поэтому вместо ротика в первое время попадает в подбородок, нос, щеки, измазывая их. К тому же, при первых попытках самостоятельно поесть из ложки, возникает еще одна проблема: отсутствие координации движения. То есть ложка с едой у рта, но он не открывается, поэтому нужно немного подождать. Кроме того, маленькому едоку трудно учитывать длину ложки.

Поэтому, чтобы помочь крохе, вначале кормления покажите ему, как можно самостоятельно кушать на своем примере (из своей тарелки, используя свою ложку!), объясняя каждое движение. Затем совместно с ним несколько раз повторите все

движения, придерживая и направляя ручку малыша в нужную сторону. Но уже с ложкой малютки и из его тарелки.

- **Для первых попыток ребенка пользоваться ложкой лучше подойдет густая пища — каши или пюре.** Если вы предложите крохе суп, то он просто расплескает его, не донеся до рта.

Спустя некоторое время после начала обучения малыш начнет орудовать ложкой самостоятельно, утоляя свой голод. Как правило, это происходит к полутора-двум годам, но нередко — и несколько позднее или ранее.

Не стоит переживать по этому поводу или ставить возрастные рамки для ребенка. Придет время — и он обязательно научится кушать самостоятельно. Но даже в этом случае присутствует риск того, что макароны окажутся под столом, а суп прольется на пол. Ведь крохе ещё предстоит отточить свое мастерство.

Учимся самостоятельно пользоваться вилкой

К приобретению этого навыка, как правило, следует приступать после того, как малыш уже научился управляться с ложкой самостоятельно. Обычно это происходит в возрасте от полутора до двух лет, но иногда — и несколько позднее. Однако это непринципиально, поскольку всё зависит от желания самого ребенка. Ведь иногда некоторые дети начинают уверенно пользоваться вилкой даже раньше, чем ложкой.

Принцип тот же, что и с ложкой:

- вначале кормления показать на собственном примере, объясняя каждое движение: как держать вилку, чтобы малыш не поранился, накалывать кусочки еды (котлеты, мясо и так далее)

- затем повторить все движения несколько раз вместе с малышом, взяв его за руку, объясняя каждый этап

Пожалуй, это все что можно было рассказать о приобретении столь необходимых навыков самостоятельности каждому ребенку. Однако хочется заметить, что на практике проходит не все так гладко, да и вероятные сроки усвоения навыков самостоятельной еды «скачут». Поскольку очень многое зависит от стремлений малыша.

К тому же, вам, вероятно, придется встретиться с капризами своего крохи и его упорного нежелания приобретать новые навыки. Либо, наоборот, с излишним стремлением малютки к самостоятельности, даже с риском остаться голодным.

Поэтому прислушайтесь к своему малышу, постарайтесь не упустить благоприятные моменты для получения новых навыков им. Главное — запомните, что всё сугубо индивидуально.