10 советов
как научить ребенка кушать ложкой

➢ **Выбираем «правильную» ложечку, вилку: они должны быть удобными, неглубокими, не острыми.**

На прилавках магазинов можно найти детские столовые приборы, а продавцы-консультанты подскажут, какую модель лучше выбрать в соответствии с возрастом ребёнка.

➢ **Не давайте ребенку играться с ложкой, вилкой.**

Ребёнок должен чётко усвоить причинно-следственную связь «ложка, вилка - еда».

➢ **Показывайте на собственном примере, как правильно обращаться со столовыми приборами.**

Обязательно проговорите название предмета ("Это ложка." "Это вилка.") и его предназначение ("Ей кушают кашу." Ей кушают суп." Ей кушают котлету.")

➢ **Научите ребёнка правильно и уверенно держать ложку, вилку в руке.**

Пусть ребенок познакомится поближе с этими столовыми приборами.

➢ **После этого предложите ребенку попробовать захватывать ложкой кашу или пюре, вилкой кусочек котлеты.**

Такое действие удаётся, как правило, не сразу.

➢ **Первое обращение ребенка со столовыми приборами всегда неуверенные.**

Ребенок может рассыпать половину содержимого, испачкаться, пронести мимо рта. Ни в коем случае не ругайте его за это!

➢ **Будьте терпимы к маленьким неудачам и радуйтесь любым успехам.**

Помогайте ребенку в этом нелёгком для него деле, аккуратно направляйте его руку на каждом этапе – от зачерпывания каши до её отправления в рот. Ребёнок должен чувствовать вашу помощь и поддержку. А такое взаимодействие с мамой окажется для него не только полезным, но и очень приятным.

➢ **Когда ребенок научился захватывать еду ложкой, вилкой и направлять её ко рту, не торопите его.**

Дайте ребенку время. Иногда самостоятельный приём пищи может затянуться. Наберитесь терпения! И вскоре неуверенные движения ребенка станут аккуратными и точными.

➢ **Помните, что для ребёнка пользование ложкой, вилкой – процесс, требующий концентрации, усилий, координации движений.**

Поэтому такое дело может быстро его утомлять. Давайте ребенку время передохнуть (в этот момент можно предложить ему попить или вытереть перепачканные щёчки).

➢ **Почаще принимайте пищу вместе с ребёнком.**

Посадите его в детский стульчик, поставьте перед ним тарелку с супом, кашей, котлетой, вооружите его столовыми приборами, а сами устройтесь рядом. Ребёнок, видя как вы едите, будет подражать вам. Кроме того, он будет знать – мама делает так же!

Психологи полагают, что наглядность действий не только способствует быстрому освоению навыка, но и вызывает у ребёнка чувство доверия.