

НАУЧИ МЕНЯ КУШАТЬ...

Часто родители незрячих детей задаются вопросом - как научить ребёнка есть ложкой? Умение пользоваться ложкой и есть самостоятельно рассматривается многими родителями, воспитателями и педагогами как одно из основных в развитии ребёнка - своеобразным показателем «нормальности» развития ребёнка. Наиболее остро встаёт этот вопрос, когда ребёнок готовится первый раз пойти в детский сад, так неумение ребёнка в три года самостоятельно есть ложкой является часто причиной для отказа от зачисления в детский сад. Должен ли незрячий ребёнок в три года уже самостоятельно есть ложкой? Есть ли какие-нибудь отличия в усвоении этого навыка у обычного и слепого ребёнка? Как помочь слепому малышу?

Для начала рассмотрим, как в процессе своего развития дети усваивают этот навык.

Первым шагом становится развитие зрения ребёнка: новорождённый малыш видит мир по-особому: зрение младенца развивается постепенно и только к трём-четырёх месяцам ребёнок начинает видеть, так как видим его мы. Ребёнок фиксирует взгляд на заинтересовавшем его предметом, вглядывается в лица людей, долго их рассматривает и следит взглядом за человеком или за игрушкой - вплоть до 7 лет идёт постепенное развитие зрения человека. Однако уже с момента появления на свет, зрение у ребёнка, пусть поначалу и не такое совершенное, начинает играть главную роль: ребёнок наблюдает за окружающим его миром, людьми, предметами-ребёнок познаёт мир и учится у окружающего мира. Часто нам не надо объяснять или показывать что-то малышу для того, чтобы научить его какому-либо действию - ребёнок учится сам по подражанию: изо дня в день он с интересом наблюдает за родителями и родными, за их действиями, пытается их повторить - ребёнку интересен мир и он старается быть как все.

Это относится и к принятию пищи (с помощью ложки). Сидя в стульчике для кормления, завтракая, обедая с семьёй, ребёнок видит как едят его родители, видит ложку. Скорее всего ребёнок и не знает, что это ложка, но видит, что этот предмет мама и папа подносят ко рту, еда исчезает во рту и родители жуют, как он. Мы показываем ребёнку, как надо есть, часто сопровождая свои действия улыбками, причмокиваниями, стараясь привлечь ребёнка и вызвать у него интерес и желание есть самому. Ребёнок решает, что ложка это интересно, берёт её в руки и сначала использует не по назначению - он ковыряется в тарелке, неумело зачерпывает кашу, с интересом смотрит, как каша падает на стол и на пол. Постепенно он начинает пользоваться ложкой как все и к трём годам добивается успехов. Это обычный ребёнок...

Незрячий ребёнок развивается по-другому.

С самого рождения незрячий ребёнок не имеет возможность воспринимать окружающий мир при помощи зрения- он не видит игрушки, которые лежат вокруг него, он не видит маму и папу, он не видит других людей и то, что они делают. Однако это не значит, что незрячий ребёнок не развивается и не может достигнуть в своём развитии уровня обычных детей. Незрячий ребёнок воспринимает мир при помощи слуха, обоняния, осязания, которые компенсируют отсутствие зрения. К этим чувствам, которые помогают слепому ребёнку знакомиться с миром, я бы прибавила родителей, без ответственного, любящего участия которых невозможно гармоничное развитие незрячего ребёнка. Родители играют большую роль в жизни каждого ребёнка, однако в развитии слепого ребёнка эта роль просто огромна. Именно родители открывают слепому ребёнку мир. Особенно если говорить о малыше, который только что родился и ещё только учится жить. С самого рождения родители слепого малыша должны помогать ему познавать окружающий мир так как навыки, которые усваивают малыши в первые месяцы жизни являются основой для развития более сложных умений. Обычный ребёнок усваивает многое естественным путём и родители часто

и не задумываются как и что происходит- ребёнок просто растёт и развивается. Родители слепых детей должны держать всё под контролем. Во-первых, нам необходимо всегда быть на шаг впереди в вопросах развития детей, то есть мы должны хорошо представлять себе в каком возрасте (месяц) обычные дети усваивают тот или иной навык и стараться помочь нашему малышу усвоить этот навык. Во-вторых, надо научиться реально оценивать возможности своего ребёнка не умаляя их и не поддаваться на разговоры, что незрячий ребёнок многое не сможет, так как не видит. В то же время не надо во что бы то ни стало гнаться за развитием обычных детей. Незрячие дети усваивают многие навыки позже своих зрячих сверстников, но в своём развитии должны пройти те же ступени и ту же последовательность в усвоении навыков. В этом случае помогает общение с родителями других незрячих детей или мнение профессионала-тифлопедагога, который имеет большой опыт работы именно со слепыми детьми.

Итак, как научить слепого ребёнка есть с помощью ложки? Начнём с самого начала

1. Привыкнете к тому, что ваш ребёнок не сможет научиться есть сам, так как у него нет возможности наблюдать за тем, как едят другие и, следовательно, он не может научиться есть сам, подражая другим людям. Значит, от вас во многом зависит, то когда ваш ребёнок начнёт сам кушать ложкой.

2. Начинать обучение надо рано, с рождения: сначала ребёнок сосёт грудь - положите его руки на грудь и пусть он чувствует её тепло и ваш запах. Так у ребёнка будут формироваться положительные чувства от общения с вами и от принятия еды, плюс чувство эмоционального комфорта, уюта и защищённости.

3. Когда ребёнок начинает есть из бутылочки, старайтесь привлечь его к самой бутылочке. Оберните бутылочку в мягкую, тёплую ткань и положите ручки ребёнка на бутылочку, пусть он сам её держит.

4. Учите ребёнка обследовать игрушки, сделайте их привлекательными для него- это могут быть игрушки из разного материала, разные на ощупь, по разному звучащие. Игрушки должны быть удобные для ребёнка- чтобы удобно было их схватить и держать, чтобы их можно было сжимать и т.д. Очень хорошо, если ребёнок будет обследовать игрушки ртом. Несмотря на то, что умения играть с игрушками может показаться вам совершенно не относящимся к теме еды- это не так. Обследуя игрушки, у ребёнка развивается мелкая моторика рук, чувствительность пальцев; ребёнок учится подносить руки ко рту- усваивает и отрабатывает движение рука-рот.

5. Приём пищи-ребёнок сидит за столом/в стульчике. Насыпьте ребёнку в миску хлопья, кусочки печенья или дайте кусок хлеба- пусть ребёнок сам подносит еду ко рту. Вы не должны всегда сами давать ребёнку еду- так слепой ребёнок усваивает, что еда появляется откуда-то из воздуха. Ребёнок становится пассивным: еда всё равно появится, меня накормят- хочу я или нет и тем, что мне нравится или нет, мне нет необходимости есть самому и изучать то, чем меня кормят.

6. Покажите ребёнку ложку, покажите как вы едите с неё- пусть ребёнок положит свои ручки на ваши и увидит как ложка с едой с помощью вашей руки оказывается в вашем рту. Если ребёнок не может или не хочет смотреть весь этот процесс руками, объясните ему всё словесно и комментируйте в подробностях, что вы делаете: «Я взяла ложку- посмотри у тебя такая же; я опускаю ложку в тарелочку; беру ложкой кашку- как она вкусно пахнет! я поднимаю ложку и подношу ко рту, открываю рот, засовываю ложку в рот и ем. Вкусно!!!». Делайте это не спеша, будет хорошо, если одновременно вместе с ребёнком вы будете повторять все эти действия, чтобы он понимал и что такое тарелка, и как ложка попадает в рот. Кормя ребёнка, дайте ложку ему в руки, даже если вы не будете кормить его этой ложкой. Поднесите ложку ко рту ребёнка, легонько коснитесь губ и дождитесь, когда ребёнок сам откроет рот; позже можете немного убирать ложку,

добиваясь, чтобы ребёнок потянулся за ней- пусть он проявляет минимальную (лучше максимальную активность) и участвует в процессе кормления.

7. Садясь за стол всей семьёй, комментируйте, что делают сидящие за столом. Помните, вы всё видите глазами- ребёнок только чувствует запах еды, слышит звуки тарелок, ложек от прикосновения к тарелке, причмокивания, звук наливающегося сока и т.д. Маленькому ребёнку сложно самому разобраться в этом потоке информации, хорошо, если вы будете короткими, понятными для ребёнка словами, объяснять наиболее громкие звуки, а также запахи. Для все людей во всех возрастах действует правило: чем большим количеством чувств мы воспринимаем информацию, тем лучше она усваивается и запоминается- если ребёнок будет есть пюре, вы дадите ему понюхать пюре, рассказав, что это пюре, которое он кушает, если ребёнок потрогает не только ртом, но и руками пюре, услышит какой издаёт пюре, падая на тарелку, если папа ещё скажет с чувством, как ему нравится обед- то ребёнок усвоит, что пюре вкусное, мягкое, тёплое, пахнет картошкой, мягко падает и так нравится папе, значит понравится и мне.

8. Лучше всего, если вы будете кормить ребёнка методом рука- в руку, то есть сидя сзади ребёнка, так у ребёнка складывается правильное представление о положении и движениях рук при принятии еды.

9. Не давайте ребёнку ложку и другие столовые приборы в качестве игрушки. Ложка должна быть в руках ребёнка, когда он находится на кухне, например, пока вы готовите еду, можно дать ребёнку несколько кухонных принадлежностей, чтобы он с ними играл- в таком случае у ребёнка ложка, тарелка начинают ассоциироваться у ребёнка с кухней- звуками, запахами, воспоминаниями. В другой ситуации, например, когда вы играете в детской комнате, можете дать ребёнку ложку, но пластмассовую, игрушечную. Ребёнок должен чётко понять, что ложка это тот предмет, который помогает ему есть, а не с которым играют. Слепым детям часто трудно маневрировать в своих новых знаниях и переносить их на другие предметы.

10. Часто многие незрячие дети противятся тому, чтобы взять ложку и начинать есть ею или делать попытки сделать это. Почему? Слепой ребёнок привыкает, что его кормят, что еда попадает к нему в рот без особых усилий стоит только открыть рот. Ребёнок не видит, как едят другие люди, не видит что они делают это сами- сами держат ложку, зачерпывают пищу и кладут себе в рот. Если ребёнку не объясняется, как едят другие люди, как он сам узнает об этом? Незрячий ребёнок может так и понимать, что всех и маму, и папу кормят также как и его, что их еда тоже появляется откуда-то, а может быть он думает, что папа кормит маму, а мама папу? В любом случае, задача родителей сформировать у ребёнка правильное представление о том, как завтракают, обедают, ужинают окружающие его люди. Если ребёнку позволить самому брать с тарелки еду, откусывать кусочки пищи держа её в руках, подносить еду ко рту, то ему будет легче понять, что для того, чтобы утолить голод надо приложить усилия. Итак, если ребёнок не хочет брать ложку, а вы решили взяться за дело серьёзно, наберитесь терпенья. Начните с той еды, которая:

- а) нравится ребёнку,
- б) не относится к основному приёму пищи (завтрак, обед, ужин), например полдник,
- в) имеет пюреобразную консистенцию.

Предложите ребёнку взять ложку и попытаться съесть блюдо, конечно, вы должны помочь ребёнку, но помощь ваша должна быть минимальной. Ребёнок может рьяно противиться, ведь ему надо будет потрудиться, а он к этому не привык, но вы не должны отступать, объяснив, что если он не постарается съесть еду сам, никто ему не поможет и он не будет есть до ужина. Повторяйте это каждый день, со временем желание съесть любимое блюдо возьмёт вверх. Потом можно приступать к основным блюдам, сначала ребёнок может съесть лишь несколько ложек, потом вы его докармливаете. Постепенно уменьшайте количество ложек, которыми вы докармливаете

малыша. Помните, что ребёнку не трудно есть самому, ему трудно отвыкнуть от мысли, что он должен делать это сам.

11. Помните, что ребёнок может кушать долго, не торопите его, а помогайте.

Как должен держать ложку ребёнок?

Есть несколько мнений по этому вопросу. Некоторые считают, что надо сразу учить ребёнка правильно держать ложку, что в ином случае позже будет труднее переучивать ребёнка. Удержание ложки привычным нам способом требует от ребенка определенного уровня развития навыков тонкомоторики и ловкости рук, хорошо, если с самого начала ребенок приучится держать ложку именно таким способом.

Можно ли давать ребенку есть руками?

Да, можно- как и обычным детям, которым интересно не только посмотреть на еду, но и потрогать ее руками. Для незрячего ребенка это становится не только интересным занятием, но и полезным-

во-первых ребенок узнает, как еда попадает в рот,

во-вторых, он знакомится с пищей на ощупь, а чем больше информации получает ребенок (тактильной, обонятельной, звуковой), тем лучше для развития ребенка

Когда ребенок становится старше, надо отходить от такого способа знакомства с пищей и показать ребенку, как с помощью вилки, ножа, обоняния можно определить, что лежит в тарелке.

Вспомогательное оборудование¹

- Подложите под тарелку или миску нескользящий коврик
- При необходимости используйте адаптированные тарелки и миски- с высокими бортиками, на присосках и пр.
- При необходимости сделайте черенки столовых приборов утолщенными, чтобы ребенку было удобно удерживать их в руке
- Используйте стаканы и чашки с нескользящей поверхностью или приклейте на них полоски из нескользящего материала. Благодаря этому их будет проще держать

¹ Перкинс школа:руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития (в трех книгах), Кэти Хайдт и др., Москва, 2012, Центр Лечебной педагогики

Следующие выдержки из книги *«Маленькие Ступеньки»* помогут вам начать обучение ребёнка приёму пищи (возрастные данные даны для зрячих детей).

СС.Б. УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ И ПИТЬ

Здесь мы выделяем два аспекта: во-первых, ребёнку нужно научиться справляться с той пищей, которую едят все, и во-вторых, научиться делать это без посторонней помощи. Овладеть этими умениями очень важно, поскольку они помогут ребёнку сохранять чувство собственного достоинства, быть независимым и хорошо чувствовать себя в обществе за пределами дома.

Бывает, что ребёнку мешают определенные трудности физического характера. Они могут сказываться и на способности есть ту или иную пищу, и на степени самостоятельности во время еды. Если ваши проблемы связаны именно с этим, вам не обойтись без помощи квалифицированного специалиста. Правильно подобранные методика и оборудование помогут справиться с этими трудностями.

Иногда сформировать необходимые навыки мешает не неспособность, а нежелание. Преодолеть такого рода трудности будет легче, если подходить к ним как к проблемам поведения.

Ниже мы приводим перечень всех умений, которым посвящен данный раздел.

От 3 до 6 месяцев

Глядя на грудь или бутылочку, предвкушает приближение кормления.

Берется руками за грудь или бутылочку.

Всасывает и проглатывает пюреобразную пищу.

От 6 до 9 месяцев

Пьет из чашки с помощью взрослого.

Жует и проглатывает полупротертую пищу.

Самостоятельно ест пищу, которую берут руками (сухари, печенье и т.п.).

От 9 до 12 месяцев

Берет в руку и ест маленькие кусочки пищи.

Держит ложку и пытается взять в рот ее содержимое.

Откусывает и жует печенье.

Ест размятую пищу.

От 12 до 15 месяцев

Пьет самостоятельно, но часто проливает питье.

Самостоятельно ест ложкой, часто теряя ее содержимое.

Жует обычную пищу (нарезанную на кусочки).

От 18 месяцев до 2 лет

Пьет из чашки, ничего не проливая.

Ест ложкой, ничего не теряя.

От 2 до 3 лет

Пьет через соломинку.

Пользуется вилкой, чтобы наколоть кусочек пищи.

От 3 до 4 лет

Во время еды пользуется вилкой и ложкой.

Наливает напиток из кувшина, не проливая.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ И ПИТЬ

В этом разделе мы представим наши соображения по поводу того, как следует поэтапно формировать у ребенка навыки, связанные с приемом пищи и питьем (о том, как оценивать их, рассказано выше). Поскольку еда и питье составляют часть повседневной жизни, вы сможете по несколько раз в день заниматься с ребенком - учить его и закреплять достигнутые ранее навыки. Мы настоятельно советуем вам до того, как начать заниматься с ребенком, прочитать весь раздел до конца. Вы увидите, что некоторым вещам нужно учить ребенка одновременно, а некоторые приемы могут вводиться только постепенно - после того, как ребенок овладеет более ранними навыками.

Мы рассчитываем на то, что сведения, которые вы почерпнете из данного раздела, дополняют ваши знания, полученные из известных пособий для родителей детей первых лет жизни, из советов врача и медсестры детской поликлиники.

Основное внимание в данном разделе мы уделяем навыкам самообслуживания во время еды, однако не только они заслуживают здесь внимания. Возможно, самое важное в социальном смысле время - это время, когда вся семья собирается за столом, чтобы вместе пообедать, обсудить насущные проблемы и планы. Эти минуты дают возможность отрабатывать все навыки общения: от простых - дожидаться своей очереди, до сложных - составлять фразы. Кроме того, в обеденное время ребенок может практиковаться в умении хватать мелкие предметы, отвечать действием на словесные просьбы: "положи" и "дай", узнавать членов семьи и многое другое.

Во время кормления даже у грудных детей могут начать формироваться социальные навыки. Положение малыша, устроившегося у груди матери, идеально для того, чтобы установить контакт глазами, наблюдать за мамой, когда она говорит, и улавливать звуки ее речи.

ГЛЯДЯ НА ГРУДЬ ИЛИ БУТЫЛОЧКУ, ПРЕДВКУШАЕТ ПРИБЛИЖЕНИЕ КОРМЛЕНИЯ.

Постарайтесь уловить признаки того, что ваш малыш, глядя на грудь или бутылочку, предвкушает начало кормления: нетерпеливо шевелит ручками и ножками. Перед началом кормления всегда давайте ребенку возможность сначала осмотреться и сориентироваться в ситуации.

БЕРЕТСЯ РУКАМИ ЗА ГРУДЬ ИЛИ БУТЫЛОЧКУ.

Старайтесь научить ребенка во время кормления поднимать руки и прикасаться к груди или бутылочке. Если малыш лежит у вас на руках, ласково вытяните его ручки так, чтобы он легко мог удерживать их на груди или бутылочке. Со временем он сможет более активно участвовать в процессе кормления, направляя грудь или бутылочку к своему рту.

ВСАСЫВАЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ПЮРЕОБРАЗНУЮ ПИЩУ.

Большинство детей начинают привыкать к твердой пище в возрасте 3-6 месяцев. Вопрос о том, когда начать вводить твердую пищу в рацион ребенка с задержкой в развитии, следует решать так же, как и в любом другом случае, исходя из потребности малыша в питании и его интереса ко всему новому. Если есть физические причины, затрудняющие процесс проглатывания или переваривания пищи, заниматься с малышом следует под руководством лечащего врача.

Возможно, первые эксперименты с твердой пищей мало что дадут ребенку в смысле питания, поскольку в его желудок попадет лишь немного пищи. Скорее это будет чувственный опыт - знакомство со вкусом, запахом, осязательным ощущением. Разнообразные вкусовые ощущения, с

которыми ребенок знакомится в раннем возрасте, помогут ему впоследствии быстрее привыкнуть к самой разнообразной пище и научиться получать от нее удовольствие.

Когда малыш всасывает пищу из ложки и перекачивает ее во рту, он исследует ее языком, губами и небом, и это служит хорошей гимнастикой для мышц языка и челюстей.

При отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний малыша с задержкой в развитии следует приучать к твердой пище точно так же, как и всякого другого ребенка, вводя новые для него продукты по одному так, чтобы в случае отрицательной реакции можно было определить, к чему она относится. В остальном вы можете опираться на советы медсестры из вашей поликлиники, на рекомендации, представленные в руководстве по уходу за детьми, на ваш предыдущий опыт.

ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО.

Начинать приучать ребенка к чашке можно с 6-месячного возраста. Когда ребенок пьет из чашки, мышцы, участвующие в этом процессе, работают не так, как во время сосания соски или соска, и эта работа является хорошей гимнастикой для детей с пониженным тонусом мышц языка и рта. В частности, дети с синдромом Дауна долго не желают отказываться от соски. Им легче сосать, чем пить из чашки или жевать. Во время кормлений, предусмотренных распорядком, вы можете продолжать кормить малыша грудью или из бутылочки, но начиная с 6 месяцев, в промежутках между этими кормлениями попить малышу лучше давать из чашки. В общем, следует стремиться к тому, чтобы к 12-18 месяцам большую часть напитков можно было бы давать ребенку в чашке.

Многим детям полезно учиться пить из чашки со слегка отогнутым краем (типа чашек Turrgeware), правда найти чашку, у которой одновременно был бы и отогнутый край, и ручки, не так уж легко. Чашек с носиком следует избегать, так как они продлевают период сосания, а ваша цель - оставить этот период позади.

Когда вы только начинаете знакомить малыша с чашкой, выбирайте такие моменты, когда ребенок и не испытывает сильной жажды, и в то же время не прочь попить. Прежде, чем наклонить чашку, дайте ребенку время почувствовать ее край. Пока малыш не научится понимать ситуацию, ждать, что вот-вот ему в рот польется жидкость, не стоит наливать в чашку больше нескольких маленьких глотков.

ЖУЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ПОЛУПРОТЕРТУЮ ПИЩУ.

Даже тогда, когда в рационе ребенка присутствует лишь протертая пища, можно хотя бы иногда немного изменять ее структуру, например, зернистость, особенно когда вы готовите сами. Это подготовит ребенка к полупротертой пище. На том этапе, о котором мы говорим, неплохой вариант - положить на одну тарелку два различающихся по консистенции пюре. В идеале, эти два блюда лучше всего сделать резко отличающимися друг от друга и по цвету. Можно, например, каждый раз, когда вы готовите, небольшую часть готового пюре положить в морозилку. Пробуя то одно, то другое пюре, ребенок узнает, что вкус и плотность блюд могут быть разными.

Следующая ступенька - знакомство с пищей, консистенция которой представляет собой нечто среднее между пюре и блюдом, размятым вилок. Вы можете одну половину приготовленной еды развести до консистенции пюре, а вторую половину размять и все это хорошо перемешать вилок.

Если ребенок возьмет в рот полупротертую пищу, он будет проталкивать ее языком и пережевывать деснами. Затем, если он захочет, он попробует ее проглотить, однако некоторые трудности, возникающие в связи с этим, могут вызвать у малыша желание поиграть с тем, что у него во рту. Это будет познавательная игра. Вы заметите, что поначалу малыш жует, двигая челюстью из стороны в сторону (в горизонтальной плоскости), а не вверх-вниз. Если малыш не

делает попытки жевать, покажите ему на своем примере, как это делается, утрируя все движения. Может быть, придется, легонько прикоснувшись своей рукой, помочь ребенку скопировать ваши движения.

Если ребенок отказывается от каких бы то ни было кусочков или от полупротертой пищи, переходить к более густой пище придется очень незаметно и постепенно и начинать с продуктов, которые малыш с удовольствием ест в виде пюре.

САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТ ПИЩУ, КОТОРУЮ БЕРУТ РУКАМИ (ПЕЧЕНЬЕ, СУХАРИ И Т.П.).

Если ваш ребенок умеет хватать предметы и брать их в рот, если он любит, когда в его кушаньях есть немного полупротертой пищи, вы можете вводить в его рацион пищу, которую берут руками. (Заметим, что иногда последовательность может быть обратной: дети, которым нравится такая еда, могут научиться хватать и жевать позже).

И опять, то, что малыш пытается съесть, на первых порах не столько важно в смысле питания, сколько в смысле получения определенной суммы новых ощущений. Поэтому некоторое время печенье и тому подобные кушанья следует давать ребенку наряду с пищей, которую едят ложкой, но не вместо нее.

Начинайте с крупных кусков, таких как сухари и печенье. Когда их сосут, они размякают и превращаются в кашу. Можно дать малышу кусочек слегка поджаренного хлеба, половинку банана, куриную ножку, ломтики яблока или апельсина. (Если вы не уверены в способности ребенка правильно обращаться с такими вещами, завязывайте их в тряпочку). Даже если у вашего малыша еще нет зубов, он может случайно откусить кусочек. Молодых родителей это часто очень беспокоит, однако если пища мягкая и вы рядом, риск ничтожно мал.

БЕРЕТ В РУКУ И ЕСТ МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ ПИЩИ.

Когда ребенок уже немного научится обращаться с мелкими предметами, предложите ему небольшие кусочки какой-нибудь пищи, которую берут руками. Положите их на столик его высокого стульчика так, чтобы он мог сам их брать. Попробуйте дать ребенку мелко натертый сыр или яблоко, а может быть, маленькие кубики сыра, фруктов, вареных овощей или хлеба. Ребенок будет есть и одновременно закреплять навыки тонкой моторики.

ДЕРЖИТ ЛОЖКУ И ПЫТАЕТСЯ ВЗЯТЬ В РОТ ЕЕ СОДЕРЖИМОЕ.

На том этапе развития, о котором мы говорим, ребенку может быть интересно играть со всем, чем его кормят. Он во все лезет пальчиками, может выхватить ложку из ваших рук. При этом все вокруг пачкается, а процесс кормления становится очень медленным. Но вы можете обратить эти минусы в плюсы, если направите беспорядочную активность малыша на развитие самостоятельности. Если он опускает пальчики в свой йогурт, постарайтесь сделать так, чтобы он их облизал. Если малыш схватил ложку, пусть под вашим руководством поднесет ее ко рту. Время от времени давайте ему возможность самостоятельно брать ложку в рот. Возможно, вам покажется удобным для ускорения процесса пустить в ход две ложки: одной будет пользоваться ребенок, другой - вы.

ОТКУСЫВАЕТ КУСОЧЕК ПЕЧЕНЬЯ И ЖУЕТ ЕГО.

Если у вашего малыша будет достаточно возможностей для практики, и вы будете постепенно знакомить его с разнообразной пищей, которую можно брать руками и жевать, то он научится откусывать кусочки, жевать их и проглатывать. Когда ребенок овладеет умением жевать и проглатывать печенье, значит он уже сможет удовлетворять большую часть своих потребностей

в пище совершенно самостоятельно. Ему нетрудно будет справиться с любыми фруктами, сыром, слегка отваренными на пару овощами, тонкими кусочками очень нежного мяса.

Если же малыш плохо продвигается в освоении пищи, которую берут руками, попробуйте переходить от знакомых блюд к незнакомым помедленнее. Можно, например, окунуть куриную ножку в какое-нибудь любимое овощное пюре. Если малыш ест хлебные палочки только с какой-то определенной подливкой, попробуйте намазать этой же подливкой морковку или кусочек сыра. Предлагайте малышу пробовать все, что вы при нем едите.

ЕСТ РАЗМЯТУЮ ПИЩУ.

Ребенок может одновременно учиться жевать пищу, которую берут руками, и с удовольствием есть ложкой полупротертую пищу. Для того, чтобы ему можно было давать те же блюда, что и остальным членам семьи, разомните приготовленную пищу вилкой, разбивая ее волокна, если они есть. Мясо можно нарезать на очень тонкие ломтики, но резать нужно поперек волокон, чтобы мясо легче расходилось во рту.

Мало что из продающегося в магазинах детского питания может заменить свежеприготовленную пищу, поскольку готовое питание для детей, начинающих ходить, как правило, состоит из маленьких кусочков, плавающих в однородном соусе. Эти кусочки обычно проскальзывают и не жуются. Бывают готовые блюда для взрослых без добавок, которые можно дать ребенку, если вам некогда готовить.

И опять, если вашему малышу трудно дается этот этап, старайтесь продвигаться понемногу и ориентируйтесь, в основном, на те продукты, которым малыш отдает предпочтение. Новые продукты вводите сначала в виде пюре - может быть, это будет подливка к размятой пище. Помните, что для маленьких детей пройти через фазу "капризов" в еде - дело обычное. В случае отказа вы можете не вставать в позу, но держаться решительно. Не позволяйте ребенку втянуть вас в приготовление другого блюда или заставить пропустить еду через мясорубку. Если один раз малыш съест мало, то в следующий раз наверстает. Даже хорошие едоки иногда отказываются от пищи, чаще всего из-за того, что они не голодны. Если ваш малыш - любитель молока, а от еды часто отказывается, то потребление молока можно уменьшить. Сок или вода не так сильно повлияют на аппетит.

Нежелание ребенка есть часто огорчает родителей, однако нужно всегда иметь в виду, что, во-первых, ребенок не даст себе проголодаться всерьез, и во-вторых, разнообразная диета сослужит хорошую службу здоровью ребенка надолго. Малыш должен понять, что пока вы принимаете в расчет его вкусы и пристрастия, вы - единственный человек, который может его накормить.

ПЬЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НО ЧАСТО ПРОЛИВАЕТ.

Учить малыша самостоятельно пить из чашки можно тогда же, когда вы в его рацион вводите больше разнообразных блюд и учите его подносить ложку ко рту. Самостоятельно пользоваться чашкой - значит брать ее со стола, пить из нее и ставить ее обратно. Последнее действие часто бывает самым сложным для ребенка. Если вашему ребенку трудно поставить чашку как надо, попробуйте дать ему чашку с утяжеленным доньшком, имеющим скругленные края. В этом случае, даже если малыш поставит чашку немного косо, она сама, качнувшись, станет нормально.

Может случиться, что ребенку нелегко будет понять, насколько сильно нужно наклонять чашку во время питья. Он меньше прольет, если в чашке будет немного жидкости.

САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТ ЛОЖКОЙ, ЧАСТО ТЕРЯЯ ЕЕ СОДЕРЖИМОЕ.

Когда дети только учатся есть самостоятельно, они всегда все проливают. Тем не менее, это - путь к независимости! Теперь, когда ваш малыш схватит ложку, направьте его руку, обхватив ее своей рукой. Помогите ребенку набрать в ложку еду и донести ее до рта. Затем старайтесь помогать все меньше и меньше. Сначала можно вести руку ребенка, держа ее за запястье, позже - за локоть. Случается, что не все этапы процесса - от зачерпывания пищи до проглатывания - оказываются для малыша одинаково трудными. Что-то ему может даваться легче. В это время вы можете отнимать свою руку. В конце концов, вы сможете вообще не помогать малышу, по крайней мере, когда он делает несколько первых глотков. Особенно трудно бывает освоить два момента. Первый - как нужно наклонить ложку, когда берешь ее в рот, и второй - как набрать еду в ложку. Сейчас в продаже есть много специальной посуды, которая могла бы здесь помочь. Существуют ложки с толстыми ручками, за которые легко ухватиться. У некоторых ложек углубление делается под углом, что помогает положить пищу в рот. Однако, чтобы случайно не сбить ребенка с толку, следует внимательно проверить, для кого предназначена та или иная ложка: для правши или для левши. Можно купить мисочки с высокими, загнутыми внутрь стенками, которые направят пищу в ложку. Есть детские мисочки, которые имеют под доньшком присоски, не дающие миске соскользнуть, когда ребенок пытается зачерпнуть еду. Некоторые из перечисленных товаров продаются в магазинах химических принадлежностей, а многие другие - в специальных магазинах для инвалидов. Самим тоже можно кое-что смастерить, например, сделать ручку ложки толще, обмотав ее липкой лентой или надев на нее резиновую оболочку. Можно изогнуть саму ложку плоскогубцами, а чтобы тарелка или мисочка не скользила по столу, приклеить к ее низу резиновые пластинки.

Когда малыш начнет есть сам, на первых порах он будет все разливать и за ним нужно будет убирать и убирать. Однако это ведь удобный случай дать малышу возможность помочь вам. Он мог бы сам вытереться, особенно если при этом он будет видеть свое отражение в зеркале.

Еще одно замечание. По мере возможности старайтесь, чтобы малыш ел вместе с остальными членами семьи или, по крайней мере, смотрел на них, когда они за столом. Это не только поможет ему есть самостоятельно, но и познакомит его с таким важным в социальном отношении ритуалом, как совместная трапеза.

ЖУЕТ ОБЫЧНУЮ ПИЩУ (НАРЕЗАННУЮ НА КУСОЧКИ).

Давайте малышу все менее протертую пищу, пока он не научится есть кусочки, которые можно целиком положить в рот. На этой стадии ему может показаться, что проще брать еду руками, а не ложкой, и на какое-то время процесс овладения умением есть ложкой немного замедлится. Все-таки давайте малышу ложку всегда, и когда он утолит первый голод, постарайтесь убедить его съесть часть еды ложкой. Ребенок не забудет, как это делается, если наряду с нарезанной на кусочки пищей вы будете предлагать ему или размятые овощи, или немного фруктового пюре, или йогурт.

ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ, НЕ ПРОЛИВАЯ.

Приучайте ребенка пить аккуратно, награждая его за успехи. Помогите ему проверить, остались ли сухими его нагрудник и одежда после того, как он попил. Если ребенку доставляет удовольствие брызгаться, подумайте, достаточно ли у него законных возможностей поиграть с водой. Скажите ему, что брызгаться это для САДА - "дома мы остаемся СУХИМИ". Если малыш все-таки невольно расплескает питье, есть смысл поэкспериментировать с разными чашками. В любом случае, старайтесь избегать чашек с носиками, если только врач, который знает вашего ребенка, не порекомендует такую чашку специально.

ПЬЕТ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ.

Трудно назвать определенный возраст, достигнув которого дети могут научиться пить через соломинку. В этом деле есть один прием, ухватить который поначалу бывает трудно, однако, если освоить его, то пить через соломинку оказывается очень просто. Помочь могут пакеты с фруктовыми или молочными напитками. На пакет можно легонько надавить так, чтобы какое-то количество жидкости поднялось в соломинку. Это облегчит ребенку задачу. Длинная соломинка в высоком стакане или в стакане для взбивания молочных коктейлей - слишком громоздкое сооружение, чтобы маленький ребенок мог с ним управиться, Укоротите соломинку или дайте малышу гнущуюся трубочку.

ПОЛЬЗУЕТСЯ ВИЛКОЙ, ЧТОБЫ НАКОЛОТЬ КУСОЧЕК ПИЩИ.

Если ваш ребенок достиг 2-3-летнего уровня развития, он может учиться пользоваться не только ложкой, но и вилкой. В специальных магазинах или в магазинах химических принадлежностей вы найдете вилки с широкими ручками. Можно также использовать десертную вилку. Пусть поначалу ребенок держит вилку в той руке, в какой хочет - если он одновременно использует и ложку и вилку, пусть пока держит вилку в левой руке. Возможно, сначала ребенок попытается накладывать еду на вилку как на ложку. Покажите ему, как нужно накалывать кусочки на вилку и, если нужно, физически помогите ему это сделать.

ЕСТ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ

Большинство детей начинают пользоваться одновременно ложкой и вилкой в 3 года. Учите своего ребенка использовать вилку и ложку так, как это делают остальные члены семьи - и накладывать вилкой еду в ложку, и менять местами вилку и ложку в зависимости от того, как в том или ином случае удобнее.

НАЛИВАЕТ ИЗ КУВШИНА НАПИТОК, НЕ ПРОЛИВАЯ ЕГО.

Приблизительно на этом же этапе развития дети начинают активно вовлекаться в приготовление еды и питья. Основой для такой работы служат игры с тестом и водой. Так, играя с водой, ребенок может научиться наливать воду из кувшина. Лучше всего использовать прозрачные кувшины и чашки, чтобы ребенок мог видеть, до какого уровня налита вода. Когда малыш только начинает тренироваться, пусть в его кувшине будет совсем немного воды - меньше, чем нужно, чтобы наполнить всю чашку. А когда эта операция будет освоена, наливайте воды побольше и напоминайте ребенку, чтобы он останавливался и не переливал через край. Если ему трудно оценить, до какого уровня налита вода, помогите ему опустить пальчик в чашку чуть ниже края так, чтобы он почувствовал, когда чашка будет почти полна. Когда ребенок уже будет понимать, как наливать и как останавливаться, сделайте так, чтобы он мог применить свое умение и на практике.

Позвольте малышу совершенно самостоятельно сделать все, что связано с наливанием питья в чашку: вынуть кувшин из холодильника, а чашку из буфета, поставить и то и другое на стол, налить напиток, поставить кувшин на стол и затем вернуть его обратно в холодильник. Если ребенок будет делать это каждый раз, когда захочет попить, это отнимет очень много времени, но вы могли бы вменить ему в обязанность один раз в день выполнять эту работу.

Затем можно начинать формировать у ребенка другие навыки, связанные с приготовлением пищи, например, учить его нарезать пищу ножом, намазывать на хлеб масло, раскатывать тесто, разрезать и накладывать ложкой пудинг. Большинство маленьких детей любят помогать готовить, а вы обнаружите массу возможностей одновременно отрабатывать и другие навыки - навыки общения, умение выполнять указания, навыки тонкой моторики, умение распознавать слова, типа

горячий, холодный, мокрый, сухой, тяжелый, легкий. А как важно, чтобы ребенок почувствовал удовлетворение от того, что результаты его усилий оценены и он заслужил благодарность!

www.mojrebenok.narod.ru

ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ НАУЧИТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ²

Незрячий ребенок после прекращения кормления грудью должен начинать учиться есть твердую пищу и пользоваться простейшими столовыми приборами в том же возрасте, что и зрячие дети.

Как облегчить процесс обучения вашего ребенка этим навыкам:

1. Удостоверьтесь, что ваш ребенок получает сбалансированное и качественное питание.

Так как незрячий ребенок не может видеть всех блюд, стоящих на столе, или тех видов пищи, которые доставляют другим людям, сидящим за столом, удовольствие, то он может индифферентно относиться к приему пищи. Он может занервничать, если вы предложите ему незнакомое блюдо.

Чтобы вырасти здоровым и активным, ребенку необходимы качественные и разнообразные питательные продукты, сбалансированная диета. Не позволяйте ему есть только те продукты, которые ему нравятся, такие как конфеты или печенье, только потому, что он плачет, и вы ощущаете себя “виноватым” перед ним. Это не поможет ему стать сильным и здоровым.

2. Научите своего ребенка держаться руками за вашу грудь или за бутылочку с молоком, когда он пьет.

Это поможет ребенку понять, из чего он получает пищу, а со временем приучит его самостоятельно держать бутылочку и пользоваться столовыми приборами.

3. Кормя ребенка, рассказывайте ему о своих действиях.

Зрячий ребенок видит, как вы зачерпываете еду ложкой из тарелки и подносите к его рту. Зрячий ребенок знает, что должен открывать рот, когда ложка оказывается перед его губами. Так как ваш ребенок не видит этого, ему необходимо говорить, что ложка около его губ. По мере взросления ребенка необходимость в такого рода пояснениях отпадет, так как ребенок научится самостоятельно пользоваться приборами и сам будет контролировать процесс. Иногда незрячие дети пугаются, когда ложка касается их губ. Поэтому своевременное предупреждение позволит избежать испуга ребенка.

4. Позвольте ребенку держаться за ложку, которой вы его кормите.

Это проще сделать, если вы, кормя ребенка, будете сидеть за его спиной. Это будет хорошим способом научить ребенка, как нужно пользоваться ложкой самостоятельно. Ребенок, контролируя процесс движения ложки, без вашего напоминания будет знать, когда открывать рот.

² Тереза Х.Рафаловски «Ранняя интервенция слепых и слабовидящих детей»

5. Помогите своему ребенку научиться пользоваться ложкой.

Многие дети нервничают и начинают плакать, когда им впервые приходится самостоятельно пользоваться ложкой. Вы можете помочь ребенку освоиться с этим процессом, давая ему есть молоко ложкой до того, как он перейдет к твердой пище. Если ребенку не нравится есть с ложки, попробуйте элемент новизны: предлагайте ему ложки разного размера и сделанные из разных материалов (пластиковые, деревянные, металлические).

6. Покажите ребенку, как надо жевать, если он испытывает с этим проблемы.

Положите одну руку ребенка на свою щеку в то время, как вы что-то жуете. Жуйте подчеркнуто медленно, чтобы ребенок мог почувствовать движения. Положите другую руку ребенка на его щеку и помогите ему симитировать движения челюстями.

7. Позволяйте своему ребенку ощупывать незнакомую ему пищу.

Ваш ребенок может захотеть ощупать пищу до того, как начать ее есть. Тактильное восприятие поможет ему лучше понять, что же ему предстоит съесть. Но не позволяйте ему играть с пищей.

8. Направляйте руку ребенка к его рту, когда он начнет учиться есть самостоятельно.

Возможно, вначале ребенку понадобится такого рода помощь, чтобы научиться подносить еду ко рту. Постепенно ограничивайте свою помощь, чтобы выработать у ребенка самостоятельные навыки. Со временем он научится делать это самостоятельно.

9. Стойте за спиной ребенка, когда учите его пользоваться ложкой или вилкой.

Когда вы стоите за спиной ребенка, ему легче почувствовать и правильно воспроизвести ваши действия.

10. Пользуйтесь глубокой посудой при обучении ребенка навыкам пользования столовыми приборами.

Начиная самостоятельно пользоваться ложкой, ребенок испытывает сложности при контроле за своими действиями. Если вы положите пищу в глубокую посуду, ребенку будет легче зачерпывать ее ложкой. К тому же у вас будет меньше проблем с последующей уборкой. Удостоверьтесь, что пища, предлагаемая ребенку, легко зачерпывается и удерживается на ложке, например, рис.

11. Приучайте ребенка брать чайную чашку со стола и ставить ее обратно.

Маленькие дети привыкают принимать чашку из ваших рук. Если вы, передав ребенку чашку из рук в руки, попросите его поставить ее “на место”, он, скорее всего, не донесет ее до стола, так как привык принимать ее из ваших рук и не ассоциирует место чашки со столом. Поэтому при первом опыте самостоятельного использования ребенком чашки с супом или какой-либо жидкостью руководите его действиями от момента взятия кружки со стола до ее возвращения “на место”.

12. Покажите своему ребенку, как, опустив палец в чашку, можно определить уровень жидкости.

Незрячему ребенку нужно научиться определять уровень жидкости в стакане или чашке, чтобы, наливая ее самостоятельно, не разлить. Когда ребенок опускает пальчик в стакан, напомните ему, что нужно остановиться, как только он прикоснется к поверхности жидкости. Учите его делать это медленно и аккуратно.

13. Приучайте ребенка есть самостоятельно.

Нет никаких причин, мешающих незрячему ребенку научиться есть самостоятельно. Вам может показаться, что если вы будете кормить его, то это будет быстрее и исключит необходимость последующей уборки, но это не добавит ребенку самостоятельности. Будьте терпеливы, развивайте самостоятельность ребенка. На первых порах он будет создавать беспорядок, но со временем он научится аккуратности. Приучите ребенка помогать вам убирать со стола после еды. Это станет для него очень важным навыком.

14. Учите своего ребенка хорошим манерам.

Плохое зрение или отсутствие его – не причина быть невоспитанным. Начинайте учить своего ребенка хорошим манерам с раннего детства, чтобы они стали для него естественными.

Литература в помощь:

Тереза Х.Рафаловски «Ранняя интервенция слепых и слабовидящих детей»

Брамбринг «Воспитание слепого ребенка в семье»

«Перкинс школа:руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития (в трех книгах), Кэти Хайдт и др., Москва, 2012, Центр Лечебной педагогики»

©Днепровская А.В.

daw.05@mail.ru

(www.mojrebenoknarodru.blogspot.com)

