Консультация для родителей «Как отучить ребенка от бутылочки»

В вопросе приучения ребенка ко взрослой обычной пище главное —  благоприятный период, когда ребенок, помимо молока, интересуется и остальной пищей на столе взрослых и начинает сам тянуться к ней, хватая пищу руками. В этот период (от 9-10 мес до 1,5 лет примерно) малыш обычно начинает стремиться есть самостоятельно. Сначала – хватать кусочки со стола, держать их в ручке и подносить ко рту, пить из чашки и т.д. Если мама вкладывает ему ложку в ручки и поощряет его усилия – кроха в дальнейшем принимает эту инициативу на себя.

   Следующий момент, о чем необходимо знать – не нужно заставлять ребенка есть. Вообще. Уважайте его выбор. Чтобы сформировалось правильное пищевое поведение: --чувство голода
-активный поиск еды
-поглощение пищи, надо, чтобы ребенок, во-первых, хотел есть и, во-вторых, мог добраться до еды сам.

   Как это сделать? Откажитесь от уговаривания и приставания к ребенку с ложкой: «Ну съешь еще… еще разочек…за маму, за папу…». Просто поставьте еду на стол (в соответствии с режимом), позовите ребенка кушать и начинайте всей семьей завтрак (обед, ужин). Если он не идет – ничего страшного, будет есть в следующий прием пищи. Причем никаких перекусов, кроме воды, не давайте. Важно сформировать у него чувство голода и активный поиск пищи.

   Я думаю, основную идею вы уловили. Теперь, что касается ситуации, когда момент все же упущен и ребенок не интересуется ничем, кроме бутылки.

***Есть два способа:***

**Первый** – *быстро покончить с бутылочкой*. Как это лучше сделать?

**1 этап – Подготовка**

   Сначала поговорить с ребенком, похвалить его, какой он теперь стал большой, научился всему: сидеть, ходить, бегать, играть и т.д. (можно свой рассказ подкрепить его детскими фотками). И если раньше ему была нужна бутылочка, то теперь он вполне может от нее отказаться. Ваш тон должен быть доброжелательным и уверенным. Внушение можно проводить ежедневно, как вами, так и папой (ведь мужчина в семье может обладать веским авторитетом, который обязательно нужно использовать) мимоходом намекая на то, как замечательно быть большим и самостоятельным. А большие бутылочку не кушают…

**2 этап – Расставание**

   После нескольких дней «подготовки» договориться «отметить» расставание с бутылочкой.

   Пообещайте сладости (что он любит), новую игрушку, о которой он мечтает, и назначьте час икс: «Давай устроим праздник! Ты знаешь, в детском саду шести- и семилетки прощаются с садиком и уходят учиться в школу, потому что они уже выросли и стали большие. Так и мы с тобой для бутылочки уже выросли, давай с ней попрощаемся? У нас будет что-то вкусненькое и подарки!»

   В этот знаменательный день всей семьей отпразднуйте расставание с бутылочкой. Даете ее ребенку, перевязанную бантиком (для торжественности), разрешаете попить в последний раз и пусть он ее отдаст вам, а вы скажете, что отвезете бутылочку одной малышке, очень маленькой, которая еще не умеет ползать (или придумайте другой благовидный предлог, чтобы он ее не смог потом вернуть себе). Вручите подарки, которые для него очень желанны, сходите куда-нибудь на веселое детское мероприятие, где ему точно понравится (в парк на аттракционы, попрыгать на батуте, пойти в цирк, в детский развлекательный центр и т.п.).

   Фотографируйте ребенка весь этот день, а вечером похвалите его за мужество и доброту, что он позаботился о малышке. Если он будет просить «обратно» – не поддавайтесь на уговоры, напомните о веселом празднике, выразите восхищение его решением и взрослостью, отвлекайте игрой (можно разрешить позже укладываться спать, заняться увлекательным делом, попить что-то другое перед сном – сок, воду или компот из чашки, к примеру).

Через недельку привязанность ослабнет. Естественно, больше никакой бутылочки вы не покупаете и забываете о ней напрочь.

**Второй и более мягкий способ** – *десенсибилизация* – это своего рода процесс медленного угасания сформировавшейся нежелательной привычки. Проводится поэтапно и постепенно до тех пор, пока не ослабнет привязанность ребенка к чему-то (к бутылочке).

  **1 этап – Еда только за столом**

   Вы постепенно вводите новые правила пользования бутылочкой с интервалом в 3-5 дней: сначала – непосредственно перед сном (не засыпать с ней), потом есть бутылочку только на ужин (до сна – полчаса-час), потом бутылочкой пользоваться только за столом – так вы потихоньку приучите ребенка есть исключительно за столом и в составе всей семьи (пока что в качестве основной еды – любимая манка).

   Если ребенок не может заснуть без бутылочки – постепенно отучайте от нее методом уменьшения порций, а на ужин старайтесь давать ту же бутылочку с обычным объемом еды. Чуть позже вместо бутылочки для засыпания предложите другую ассоциацию, связанную со сном (интересная книжка, любимая машинка и т.п. что ему нравится). Поговорите с малышом, объясните, что он уже большой, а бутылочка – для самых маленьких.

   Выражайте вслух позитивную уверенность, что он уже не нуждается в ней, приведите смешные примеры про себя: «Представь, что мама пошла спать с бутылочкой в обнимку?! А папу с манной кашей во рту и в постели?!» Доводите идеи до абсурда, чтобы самому ему стало смешно. Пусть вся семья поддержит вас в этом объяснении и периодически хвалит ребенка, какой он уже стал большой, и выражает уверенность, что он вполне без нее обойдется. Без нравоучений, ругани и насмешек. Только позитивное отношение к проблеме (у многих деток трудности с расставанием, но они все справились – и ты справишься!), добрый юмор и т.д. Так постепенно у ребенка должно наступить угасание привязанности к бутылочке перед сном.

**2 этап – Бутылочка + тарелка**

   Далее вам нужно переключиться на тарелку, т.е. всю пищу есть только из тарелки. Вы можете так же постепенно двигаться в этом направлении – предложите бутылочку с меньшей порцией каши. Доводите каждый день ее объем до минимума (200 мл – 180 мл – 150 мл – 100 мл и т.д.) А рядом – поставьте тарелку с манной кашей. Цель – переключить потребление любимой пищи из бутылочки на ту же еду из тарелки.

И ничего страшного, если он, выпив всю бутылочку с меньшей порцией, не дотронется до тарелки с кашей. Все будет со временем. Проголодается – захочет. Как только он обнаружит, что еды в бутылке что-то уж очень мало – обратите его внимание на тарелку. Он может доесть уже из тарелки. Если будет протестовать и требовать из бутылки – не идите у него на поводу. Скажите, что бутылочка «устала, хочет отдохнуть», придумайте сказку для отвлечения. Первое время кормите его из ложки (из тарелки). Попробуйте этот процесс растянуть не более недели.

**3 этап – Только тарелка**

   Как только бутылочка опустеет, можно оставлять ее пустую рядом и ставить полную порцию тарелки с манной кашей. Далее вы можете «забыть» поставить бутылочку на стол. Это уже победа!

**4 этап – Приучаемся есть самостоятельно**

   Чтобы благополучно добраться до заветного финиша – запаситесь снова терпением. Одни мамы с похожей проблемой: «Как заставить ребенка есть самостоятельно» решали просто: поставить еду – не ест? – убираем до следующего раза. Опять не хочет, хотя и не ел ничего? – снова убираем и т.д. И голодный ребенок перестает выпендриваться, начинает есть сам.

   Другие отправляли своего к многодетной подруге погостить три денечка или на недельку, в семье которой вопрос: «не буду кушать» даже и не поднимается. И «нехочуха», глядя на детишек, аппетитно сметающих все крошки со стола, сам невольно заражается пищевым азартом.

Какой путь выбрать, решать вам. Вы также можете в этом этапе воспользоваться методом десенсибилизации – постепенно приучить пользоваться ложкой, вилкой самостоятельно. Например, вы с ним вместе обедаете. Предложите друг друга покормить одновременно: он – вас, а вы – его. Как научится ловко владеть ложкой – предложите почитать ему интересную книжку, а он будет сам есть ложкой. Ту же манную кашу (любимую легче всего). Так вы придумываете любые неожиданные поводы, добиваясь и поощряя его умение кушать самостоятельно. Как только научится и привыкнет – опять же, постепенно перестаете читать ему во время еды.
   Конечно, метод десенсибилизации очень длительный и все зависит от характера ребенка, выдержки мамы. Самое важное в нем – не отступать на пути искоренения вредной привычки. Дадите слабинку – процесс отучения придется снова повторить. Задержка речевого развития В два года, когда идёт активное освоение речевых навыков, малыш должен полностью отказаться от сосания. Это относится не только к бутылочке, но и к пустышкам, поильникам, а также собственным пальчикам. Сосательные движения в этом возрасте могут спровоцировать отставании в формировании речи и привести к тому, что ребёнок будет неправильно произносить некоторые звуки. Если ребёнок в 2 года продолжает сосать бутылочку, ему требуется наблюдение логопеда. Детям, не страдающим подобной привычкой, консультация и осмотр данного специалиста понадобится только к 3-4 годам. Если врач выявит отклонения от нормального развития, проводить отучение от бутылки придётся в экстренном порядке (с учётом рекомендаций логопеда). Неправильный рост зубов. Нельзя на 100 % утверждать, что именно длительное сосание соски способствует росту кривых и деформированных зубов, но и исключать такую возможность нельзя. Дело в том, что во время сосания зубы ребёнка сомкнуты, трутся друг об друга, истончая зубную эмаль и способствуя формированию неправильного прикуса.

Проверить, правильно ли растут зубы у малыша, сосущего бутылочку, можно на осмотре у стоматолога, который входит в программу обязательных диагностических обследований детей, достигших двухлетнего возраста.