

Dziecko w kuchni – 6 korzyści dla jego rozwoju

Czy wiecie, że „wpuszczając” dziecko do kuchni wspomagacie jego rozwój ogólny, a w tym rozwój mowy i komunikacji? Dzieje się to nie tylko poprzez wspólne gotowanie, ale też zabawy z wykorzystaniem wszystkiego, co znajdziecie w kuchni i rzecz jasna, co będzie bezpieczne dla dzieci. Oczywiście należy liczyć się z większym niż zwykle bałaganem do posprzątania, ale korzyści dla rozwoju dziecka płynące z takiej zabawy są bezcenne! W końcu dziecko w kuchni może być czyste, albo szczęśliwe.

#1 Budowanie i rozwijanie więzi

Dzieci chcą być podobne do nas dorosłych. Bardzo lubią naśladować rodziców we wszystkim. Kuchnia to miejsce, w którym ujawnia się też charakter dziecka. Jedne dzieci będą próbowały zdominować sytuację, inne będą biernie podporządkowywać się naszym wskazówkom, a jeszcze inne będą uważnymi współpracownikami, gotowymi do współpracy, ale też podrzucającymi własne pomysły. Kuchnia to miejsce, gdzie możemy nasze dzieci poznać z innej strony. Kuchnia i wspólne gotowanie to przestrzeń, gdzie możemy spędzić czas będąc razem z dzieckiem. Tak mało go dziś mamy...

#2 Stymulowanie wszystkich zmysłów

Kuchnia to chyba jedyne miejsce w całym domu, które oddziałuje na wszystkie zmysły. **Wzrok:** niesamowita ilość barw i kształtów (prawie jak w sklepie z zabawkami!). **Sluch:** kiedy się bierze do ręki te wszystkie pudełka z kaszą, ryżem, cukrem, makaronem i potrząsa nimi, to każde z nich wydają inny dźwięk. Do tego różne odgłosy gotowania i narzędzi kuchennych. Jest tutaj więcej dźwięków niż w całym domu! (jeśli się wyłączy telewizję i radio oczywiście). **Węch:** to chyba jasne samo przez się. Nawet jeśli nie gotujemy żadnej potrawy to w kuchni i tak pachnie (inaczej w pudełku z dodatkami do ciast, a inaczej w szafce z przyprawami). **Smak:** jeśli mamusia pozwoli posmakować mi tych wszystkich fajnych rzeczy, będę w siódmym niebie. Najbardziej oczywiście lubię to co słodkie (miód i cukier), ale inne rzeczy też są niczego sobie. Tylko dlaczego ten pieprz tak strasznie szczypie w język. **Dotyk:** kiedy wkładam rękę do suchego ryżu to jest mi tak przyjemnie chłodno. Lubię jak skrzypi pod moimi palcami, lubię go przesypywać i zgarniać. Za to ciasto na pierogi okropnie się klei do rąk.

No i co Wy na to? Która zabawka interaktywna pobudza aż tyle zmysłów?

#3 Nauka samodzielności, rozwijanie wiary w siebie

Dla dzieci kuchnia to miejsce magiczne. Widzą mamę lub tatę krzątających się przy garnkach, którzy coś do nich wrzucają, a potem to coś ląduje na ich talerzu i jeszcze jest smaczne. Dla nich to prawie jak czary. Coś jak wyjmowanie królika z kapelusza. Kiedy pozwalamy dzieciom brać czynny udział w tej magii, to obdarzamy je zaufaniem. Wówczas czują się ważne, potrzebne i rozwija się w nich wiara we własne możliwości. Starajmy się tylko nie przesadzać z lękiem o dzieci w kuchni lub z lękiem o porządek w kuchni. Cóż, ktoś będzie musiał kuchnię posprzątać – razem gotujecie, razem sprzątacie. Takie podejście rodzi też w dziecku poczucie odpowiedzialności.

#4 Rozwijanie małej motoryki

Trudno szukać aktywności domowych, w których tak bardzo zaangażowana jest mała motoryka. Przedmioty i składniki o różnych fakturach. Gładkie – chropowate, zimne – ciepłe, drobne – duże. Warto też pozwolić dziecku wypróbować, jak się korzysta z różnych ręcznych sprzętów kuchennych. Może znajdziecie u Waszych mam lub babć ręczną ubijaczkę do piany (taką z korbką) – dzieci ją uwielbiają! Na długo zafascynuje je też drewniany dziadek do orzechów, którym trzeba kręcić. Odkręcanie i zakręcanie słoików (ostrożnie ze szkłem!) oraz plastikowych butelek to też wciągające zajęcie dla najmłodszych. Dobry rozwój małej motoryki idzie w parze z dobrym rozwojem mowy. Pozwalając dzieciom na udział w kuchennych „zabawach” silnie wpływamy na rozwój mowy.

#5 Wzbogacanie zasobu słownictwa

Dzieci łatwo przyswoją słownictwo związane z kuchnią. Dzieje się tak, ponieważ poznają wielozmysłowo, a poznawane słowa są im potrzebne (wymiar praktyczny!). Następnym razem, kiedy będą chciały poprosić o jakiś przedmiot kuchenny będą wiedziały, jak on się nazywa. Do tego poznają całe mnóstwo dziwnych przypraw, warzyw, owoców i innych składników. Kuchnia to po prostu kopalnia informacji!

#6 Rozwój komunikacji i interakcji

Kiedy razem z dzieckiem gotujemy, lub poznajemy wspólnie kuchenne tajniki, rozmawiamy, wspólnie odkrywamy jakiś fragment świata patrząc oczami dziecka. To wspaniała okazja do interakcji i komunikacji z dzieckiem.

Co zatem można robić z dzieckiem w kuchni?

Dziecko w kuchni – co mogą robić 2-3 latki

- Otwieranie i zamykanie różnych pojemników,
- dopasowywanie pokrywek do garnków,
- kuchenna orkiestra, czyli „granie” na garnkach, patelniach, miskach drewnianymi łyżkami,
- jedzenie palcami (o tak! To jedno z pierwszych ćwiczeń motoryki małej i koordynacji wzrokowo ruchowej),
- zbieranie do miski ziaren, które się rozsypały (wybierajmy raczej duże ziarna),
- wrzucanie ziaren do butelki przez małą szyjkę,
- przesypywanie ziaren z kubeczka do kubeczka (poprze przechylenie kubeczka – „przelewanie”),
- przesypywanie ziaren z miseczki do miseczki przy pomocy łyżki,
- makaronowy kopciuszek: sortowanie makaronu (dwa gatunki makaronu np. świderki i kokardki) wkłada do różnych miseczek,
- ziarenkowy kopciuszek: sortowanie ziaren: np. ziarna fasoli do jednej miseczki, ziarna grochu do drugiej,
- zabawa z zanurzaniem rączek w suchym ryżu,
- rysowanie paluszkami na rozsypanej na tacy lub talerzu kaszy mannie.

Dziecko w kuchni – co mogą robić przedszkolaki (4-6 lat)

- Wykrawanie ciastek foremkami,
- wycieranie ręczniczką plastikowej zastawy,
- odsączanie sałaty w wirówce do sałaty,
- darcie sałaty na mniejsze kawałki,
- obieranie banana,
- pomoc w przygotowaniu kanapek (układanie na kanapkach różnych składników),
- układanie składników na pizzy,
- smarowanie kanapek masłem, kremem orzechowym lub serkiem (za pomocą specjalnego noża bez ostrza),
- dekorowanie lukrowanych ciasteczek,
- wyciskanie soku z cytryny,
- dekorowanie deseru owocami,
- krojenie miękkich owoców lub warzyw na kawałki (UWAGA: tylko i wyłącznie pod BEZPOŚREDNIĄ opieką osoby dorosłej, która stoi tuż obok),
- rozłupywanie orzechów za pomocą drewnianego dziadka do orzechów (np. grzybka lub fajki) – też tylko pod opieką osoby dorosłej,
- szorowanie warzyw szczoteczką,
- nawlekanie makaronu typu „pióra” na patyczek od szaszłyków (z tym ostrożnie – lepiej obciąć ostry koniec patyczka),
- nawlekanie na gruby sznurek makaronu typu „pióra”,
- ruchome obrazki: układanie różnych wzorów i obrazków z makaronu, ziaren,
- układanie sekwencji pokrojonych warzyw i owoców według wzoru) – dodatkowy bonus: pomoce dydaktyczne można na koniec zjeść! :),
- lepienie różnych kształtów z ciasta, np. na pierogi,
- drążenie łyżką miąższu dyni (ten, w którym są pestki).

Powyższe listy oczywiście są tylko inspiracją i z pewnością znajdziecie mnóstwo własnych pomysłów. Wszyscy zwalniamy nieco tempo. Warto znaleźć czas i spróbować kuchennych zabaw z dzieckiem. Dziecko w kuchni to większy rozgardiasz, ale też wspaniała okazja do rozwoju, bycia razem, budowania i rozwijania więzi.

www.logopediapraktyczna.pl