

Социальный марафон "Дорогами добра"



«Формирование навыков самообслуживания у детей с ограниченными возможностями здоровья»

Автономная некоммерческая организация
"Центр социальных инноваций "Вместе!"
Город Череповец
Тел 89315101615, e-mail:vmesteFPDZ@mail.ru
<https://vk.com/public179289388>



при поддержке
Правительства
Вологодской области

**ПРОЕКТ
«Социальный марафон
«Дорогами добра»
направлен на оказание
информационной
и консультативной
помощи родителям,
воспитывающим
детей с ОВЗ
или инвалидностью,
проживающих
в муниципальных районах
Вологодской области,
а также предусматривает
обучение специалистов
работающих с данной
категорией семей,
по вопросам оказания
консультационной
поддержки
и распространения
информационно-
методических
материалов проекта.**

**В буклете представлены общие
рекомендации по формированию
навыков социально-бытового обслуживания,
по подбору удобной для ребенка рабочей
позы, также даны алгоритмы выполнения
элементарных бытовых действий.
Буклет познакомит Вас с образцом
создания обучающих карточек,
которые зрительно подкрепляют
формируемые навыки.**

**АНО "ЦСИ "Вместе!"
оказывает помощь
людям, имеющим
ограничения
жизнедеятельности.
Для Вас на основе
диагностического
обследования наши
специалисты разработают
и проведут комплекс
реабилитационных
мероприятий
в соответствии
с Вашими пожеланиями.**

Формирование навыков самообслуживания

у детей с ограниченными возможностями здоровья

Формирование навыков самообслуживания имеет первостепенное значение для развития познавательной деятельности ребенка, а, следовательно, и для его психического развития в целом. Своевременное освоение процессов самообслуживания дает ребенку возможность самоутвердиться, почувствовать себя самостоятельным и умелым. Формирование навыков самообслуживания призвано содействовать достижению максимально возможной самостоятельности детей с ОВЗ в быту. Постепенно формируемая привычка к чистоте, опрятности и аккуратности обеспечивает основы приобщения к гигиенической культуре, здоровому образу жизни. Аккуратность в воспитании ребенка имеет особенно большое значение. Все предметы обихода, личные вещи ребенка, игрушки должны лежать на определенном месте. Нужно стараться, чтобы ребенок как можно скорее запомнил, где лежит каждая вещь, и всегда клал ее на место.

Учась самостоятельно удовлетворять первичные потребности ребенку необходимо научиться обследовать различные предметы. Интерес и желание познакомиться могут вызвать у него лишь «**полезные**» раздражители (сначала пища, позже ложка, одежда и т.д.).

Самообслуживание включает в себя следующее:

- ✓ освоение навыков приема пищи;
- ✓ одевание и раздевание;
- ✓ гигиена тела, аккуратность;
- ✓ обслуживание себя.

Общие рекомендации

- ✓ На *первом этапе обучения* взрослый выполняет действие совместно с ребенком: берет руки ребенка в свои и производит все необходимые операции его руками.
- ✓ Взрослый должен максимально расчленить каждое действие на отдельные операции и, выполняя действие руками ребенка, постоянно придерживать определенной последовательности.

Например, обучая ребенка пользоваться чашкой, взрослый показывает (руками ребенка), как одной рукой взять чашку за ручку, другой поддерживать ее; как поднести чашку ко рту и затем, отпив, аккуратно поставить на стол.

- ✓ Каждая операция обязательно сопровождается объяснением, например:

Возьмем свитер, найдем воротник... вот он.

Положим свитер перед собой...

Теперь проденем руки в рукава и т.д.

При первоначальном знакомстве с предметами, действиями, которыми дети должны овладеть, нужно создать условия помогающие малышу ориентироваться в ситуации. Надо обращать внимание ребенка на цвет предметов и постараться, чтобы предметы (чашка, тарелка, вешалка для полотенца и т.д.) были по возможности ярких, насыщенных тонов.

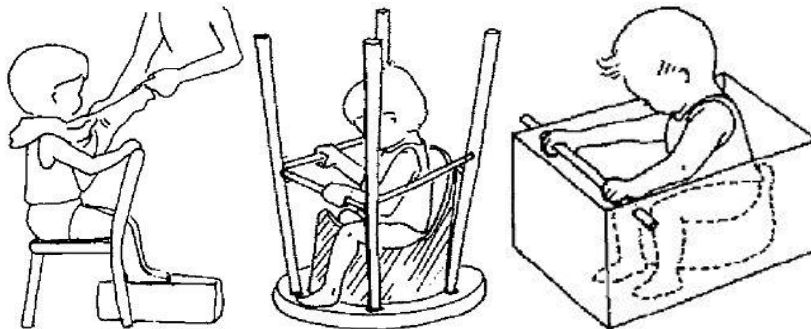
Малейшее стремление к самостоятельности должно поощряться, существует несколько видов поощрения ребенка:

- ✓ Эмоциональное поощрение (через выражение положительных эмоций к успехам).
- ✓ Словесное поощрение (похвала).
- ✓ Пищевое поощрение (пищевая награда за поощряемое поведение, не должно заменять другие виды, используется кратковременно).
- ✓ Поощрение с помощью жетонов (карточки, картинки, наклейки, вырезанные геометрические формы, ими награждается ребенок за поощряемое поведение, при этом важно их суммировать).

Подбор удобной позы для ребенка

При формировании любого навыка у ребенка с особенностями в развитии необходимо подобрать удобную позу, такую, в которой ему было бы максимально удобно выполнять те или

иные действия, такой подбор носит индивидуальный характер. Его варианты представлены на рисунках ниже (стр. 2).



Как научить ребенка есть ложкой?



Обучение самостоятельности в еде

В преддошкольном возрасте (на втором-третьем году жизни) можно начинать обучение ребенка самостоятельному использованию ложки, чашки.

Вначале лучше давать ребенку маленькую кружечку, наполовину наполненную жидкостью. Он будет поддерживать кружку и лишь затем научится держать ее самостоятельно. Следите, чтобы кружка не оказалась горячей – это приведет к отказу ребенка держать ее в руках. Возможно, что первое время ребенок будет выпускать кружку или ложку из рук сразу же после того, как пища попала в рот, но со временем он научится ставить кружку на стол и класть рядом с тарелкой ложку.

Обучение пользованию ложкой обычно сопряжено с большими трудностями, чем обучение пользованию чашкой.

Прежде всего, нужно познакомить ребенка с ложкой и тарелкой (обследовать и назвать их).

Рукой ребенка надо потрогать дно пустой тарелки, затем положить в тарелку еду (не горячую) и тоже потрогать ее, объясняя при этом каждое свое действие. После этого можно дать ребенку ложку, сказав, что есть нужно ложкой, а не руками, и показать, как надо есть из ложки. Для этого надо зачерпнуть ложкой еду и показать это ребенку (потрогать еду в ложке его рукой). Очевидно, что делать это надо не на протяжении всего кормления, а лишь в его начале.

Ребенок может сопротивляться, если взрослый пытается действовать при кормлении его рукой. Можно попробовать положить его руку на свою. Таким образом, рука ребенка будет следовать за рукой взрослого. Движение руки будет согласовываться с движениями головы и губ. Если малыш берет ложку в кулачок, ничего страшного. Позже научится держать правильно. Для крохи самое главное поначалу – научиться соотносить в пространстве столовый прибор, тарелку и собственный рот, проще говоря, не промахнуться.

После того как ребенок научится держать в руках ложку, наиболее трудной операцией становится зачерпывание пищи. Если пища не жидкая, ребенок часто пытается положить ее в ложку левой рукой и, неся ложку ко рту, поддерживать ее.

Если ребенок устал, не настаивайте на самостоятельности, докормите его сами. Важен позитивный настрой – не приносите его в жертву навыку.

С чего начинать?

1. Отведите на процесс побольше времени.
2. Важно, чтобы вы сами не нервничали и никуда не торопились.

3. Если все же время поджимает, возьмите две ложки: одну дайте ребенку для тренировки навыка, а другой кормите его сами.
4. Морально настройтесь на то, что не вся пища попадет в пункт назначения.
5. Под столик для кормления постелите клеенку, наденьте на малыша нагрудник, приготовьте салфетки.
6. Можно использовать специальную тарелочку на липучке, которая не «убежит» от юного едока.
7. Начинайте с густой каши, творога или картофельного пюре – им легче удержаться на ложке.
8. К двум годам многие детки смогут справиться и с жидкой пищей.
9. Убедитесь, что пища не горячая! Иначе надолго отобьете у малыша стремление к самостоятельности. С другой стороны, можно позаботиться и о том, чтобы каша не превратилась в холодную массу. Для этого существуют тарелочки с подогревом, где в специальный отсек на днище наливается горячая вода, которая не позволяет блюду быстро остыть.

АЛГОРИТМ формирования навыка самообслуживания «Ест ложкой»

1 этап

Встаньте за спиной ребенка, поместите ложку в его руку, а другую руку положите сбоку от миски. На протяжении всего времени приема пищи держите его руки своими.

1. Наполните ложку зачерпывающим движением справа налево (если малыш левша, то слева направо).
2. Поднесите ложку к его рту и дайте ему съесть ее содержимое. Скажите «Хорошо! Ты ешь ложкой!»
3. Опустите ложку в тарелку и дайте ребенку время проглотить пищу.
4. После того, как он съест 4-5 ложек, положите ложку на стол и сделайте небольшой перерыв.
5. Повторяйте все пункты этого этапа, пока ребенок не кончит есть, а затем – во время 4-5 последующих приемов пищи или до тех пор, пока вы не почувствуете что ребенок освоил 1 этап (т.е. успешно выполняет все шаги первого этапа 4-5 приемов пищи подряд) и пришло время уменьшить помощь.

2 этап

1. Положив свою руку на руку ребенка, доведите ложку до его рта. Отпустите его руку. Позвольте ему съесть содержимое ложки и вынуть ложку изо рта. Снова положите свою руку на его и возвратите ложку в тарелку. Скажите «Молодец! Ты ешь ложкой».
2. Отпустите его руку в тот момент, когда ложка будет почти у рта. Позвольте ему поместить ложку в рот, съесть то, что в ней было, и, вынув ложку изо рта, немного опустить ее. Затем снова положите свою руку на его и возвратите ложку в миску. Скажите «Молодец! Ты ешь ложкой».
3. Уберите свою руку в тот момент, когда ложка будет примерно на середине пути ко рту. Пусть ребенок сам донесет ее до рта, съест содержимое и пронесет полпути назад, к миске. Затем снова положите свою руку на его и помогите вернуть ложку в миску. Скажите «Молодец! Ты ешь ложкой».
4. Отпустите его руку, как только поможете ему набрать пищу в ложку. Дайте ему самому донести ложку до рта, съесть содержимое и вернуть ложку в миску. Снова положите свою руку на его и вместе с ним наберите пищу в ложку. Скажите «Молодец! Ты ешь ложкой».

Теперь осталось последнее действие: ребенка нужно научить самостоятельно зачерпывать ложкой пищу. **Это действие самое трудное!** Когда вы поймете, что можно начинать сокращать помощь ребенку, нужно не убирать свою руку, а продолжать держать руку ребенка, но менее крепко, до тех пор, пока он не научится зачерпывать еду сам с почти незаметной вашей помощью. После этого направляем уже не кисть, а запястье, потом локоть, затем совсем отпускаем руку.

**АЛГОРИТМ
формирования навыка самообслуживания
«Пьет из чашки»**

1 этап

На протяжении всего урока располагайтесь позади ребенка. Обхватите его руками чашку, а сверху поместите свои руки.

Проделайте один за другим следующие шаги:

1. Поднесите чашку ко рту ребенка.
2. Наклоните чашку и позвольте ребенку сделать глоток.
3. Поставьте чашку на стол.
4. Уберите свои и его руки. Скажите «Молодец! Ты пьешь из чашки!»

Повторяйте эти шаги до тех пор, пока ребенок не выпьет все содержимое чашки.

Продолжайте заниматься подобным образом в течение четырех или пяти уроков или до тех пор, пока не почувствуете, что малышу удобно, когда вы им так руководите.

Следите за тем, чтобы ваша помощь не была чрезмерной, и чтобы ребенок сам тоже принимал участие в работе. Прежде, чем вы перейдете ко 2 этапу, убедитесь, что ребенок научился крепко держать чашку в руках.

Когда ребенок осознает, какой должна быть последовательность действий при питье из чашки, переходите к 2 этапу и прорабатывайте каждый шаг.

2 этап

После того как ребенок овладеет одним шагом и сумеет на протяжении 4-5 уроков успешно проделать необходимые действия без вашей физической помощи, переходите к следующему шагу.

1. Продолжайте направлять руки ребенка, как вы это делали в первой части алгоритма до момента, когда чашка вот-вот должна будет оказаться на столе. В этот момент уберите свои руки и позвольте ему самому завершить процесс, поставив чашку на стол. Это станет первым шагом ребенка на пути к овладению умением пить самостоятельно!
2. Уберите свои руки, после того как, возвращая чашку на стол, пройдете 3/4 пути.
3. Уберите свои руки после того как возвращая чашку на стол пройдете вместе половину пути.
4. Уберите свои руки после того как возвращая чашку на стол пройдете вместе четверть пути.
5. Уберите свои руки сразу после того как ребенок сделает глоток и дайте ему поставить чашку на стол самостоятельно. Теперь он уже освоил вторую половину умения пить из чашки!

3 этап

1. Помогайте ребенку, пока он не донесет чашку до рта. Уберите свои руки. Дайте ему самостоятельно наклонить чашку и сделать глоток. Вернуть чашку на стол он теперь может сам.
2. Помогайте ребенку подносить чашку ко рту до того момента, когда она окажется почти у его рта. Уберите свои руки и дайте ему самостоятельно донести ее до губ и сделать глоток. Пусть самостоятельно поставит чашку на стол.

Продолжайте все меньше и меньше помогать ему, пока он не научится выполнять все действия самостоятельно.

Игры-упражнения, чтобы научиться самостоятельно есть

1. Игра «Варим кашу»

Скорее всего, малыш уже наблюдал, как мама варит в кастрюльке кашу, помешивая ее ложечкой. В небольшую миску, кружку или кастрюлю насыпьте что угодно (хоть кусочки бумаги), дайте ребенку в руки ложку и пусть он имитирует помешивание каши. Можно потом предложить готовое блюдо сидящим рядом куклам и мишкам (малыш зачерпывает ложкой «кашу» и старается донести ее до игрушечных ротиков). Можно «покормить» и маму с папой «Ням-ням! Ах, как вкусно! Спасибо, Андрюшенька!».

2. Игра «Ситечко»

Наберите в кастрюльку воды, бросьте туда разные предметы (небольшие). Поставьте рядом пустое блюдо. Дайте малышу ситечко на ручке. Задача ребенка – выловить из воды с помощью ситечка все предметы и переложить их в пустую ёмкость. Постепенно ситечко заменяем на ложку.

3. Игра «Приглашаем на чаёк»

Наливаем в стакан или в кружку воду. Имитируем перемешивание сахара в чае. Сначала придерживайте ручку ребенка своей рукой. Обратите его внимание на то, что ложка в стакане не должна сильно стучать (хотя это самое интересное), при этом вода не должна выплёскиваться. Упражнение будет особенно интересным, если стакан прозрачный, а в воде размешиваем красящие крупы (например, марганцовку или шафран).

4. Игра «Экскаватор»

Берем тарелку с широким основанием, насыпаем туда крупу. В середину ставим небольшой стаканчик. Ложка – это ковш экскаватора. Зачерпнули из большой миски крупу – высыпали в стаканчик. Пытаемся его наполнить доверху. Пустая чашка может стоять и рядом с полной тарелкой.

Сопутствующая тренировка

- ✓ Обучить ребенка сидеть или подобрать удобную позу, которая позволит занять стабильное положение.
- ✓ Обучить пониманию слов тарелка, ложка, чашка, рот, рука, пить.
- ✓ Тренировать ладонный захват предметов.
- ✓ Тренировать навыки зрительно-моторной координации (перекладывание предметов из одной емкости в другую, пересыпание ложкой крупы из одной емкости в другую, нажимать кнопки на функциональных игрушках, работа с вкладышами).
- ✓ Развивать тактильный опыт ребенка (пальчиковая гимнастика, массажные мячики, пересыпание песка, переливание воды, ощупывание различных поверхностей).
- ✓ Развивать навыки подражания (сделай как я: ладушки, ку-ку, постучи).

А если малыш отказывается есть сам?

- ✓ *Возможно*, вы начали слишком поздно. Не затягивайте начало обучения до двух лет. Не упустите момента, когда ребенок САМ проявляет интерес к ложке.
- ✓ Малыш может быть *не в настроении*, плохо себя чувствовать (болеет, режется зубик и пр). Переждите этот момент.
- ✓ Не принуждайте малыша и *не стыдите* его. Не требуйте идеальной чистоты и изысканных манер. Все это со временем придет. На начальном этапе обучения главное – донести до рта содержимое ложки.
- ✓ *Попробуйте* призвать на помощь сверстников. Недаром говорят, что в садике дети быстрее приобретают необходимые навыки.
- ✓ Будьте *последовательны*. Начав обучение, не отступайте («Сегодня ты ешь сам, а завтра я тебя накормлю»). Договоритесь с родственниками, что ребенок уже не нуждается в кормлениях с ложечки. Заручитесь их поддержкой.
- ✓ Оставьте ребенка *наедине* с тарелкой. Сделать это лучше в начале кормления, когда малыш еще полон желания утолить голод.

Как научить ребенка самостоятельно одеваться?



Процесс одевания, прежде всего, должен происходить в замедленном темпе. Если мама, одевая ребенка, *спешит*, процесс одевания превращается для него в непонятные движения, которые к тому же неприятны (дергают за руки, сковывают в движениях и т.д.).

Очень важно не упускать моментов проявления ребенком активности. Сначала ребенок помогает взрослому тем, что сам принимает нужное для выполнения каждого действия положение (протягивает руки, поднимает ноги, поворачивается к взрослому и т.п.). Затем он начинает стремиться выполнить самостоятельно ту или иную операцию. Взрослый должен побуждать малыша к этому словами: «Давай снимем колготки, возьмемся за резинку», направлять его руки, выполнять ту или иную операцию его руками.

Постепенно отдельные операции ребенок начнет выполнять самостоятельно. Взрослый должен строго дозировать помощь малышу при одевании: выполнять за ребенка только те операции, которые он еще не в состоянии выполнить, выполнять вместе с ним операции, которые он учится выполнять, и не делать за него то, что он уже может делать сам.

Бывает, что ребенок капризничает во время одевания: не хочет сам одеваться или, напротив, хочет все делать сам. В каждом конкретном случае нужно постараться разобраться в причине каприза.

Если ребенку трудно выполнить действие, которое он уже выполнял самостоятельно, взрослый помогает ему вспомнить последовательность операций, направляет руки ребенка, помогает поверить в свои силы:

Ты можешь сделать это сам. Помнишь, как хорошо ты сделал это вчера?

К трем годам ребенок должен научиться самостоятельно снимать майку, рубашку, штанишки, колготки, тапочки и одеваться с помощью взрослого. Во время раздевания нужно учить малыша не выпускать снятую одежду из рук, а протягивать ее взрослому. Перед сном следует показать малышу, как аккуратно повесить белье на стульчик, поставить тапочки около ножки кровати. Он должен также узнать, где висит верхняя одежда, стоит обувь.

АЛГОРИТМ формирования навыка надевания носков, обуви

1 этап

Учимся надевать носок

1. Когда ребенок сидит, натяните на него носок до щиколотки. Затем помогите ему вставить большие пальцы рук внутрь носка, чтобы он натянул его до конца. Помогайте столько, сколько нужно. Скажите: «Молодец! Ты надел носок!».
2. Натяните носок ребенку на пятку. Скажите: «Надень носок!» - и отпустите руки, пусть ребенок сам натянет носок на щиколотку. Помогите, если надо. Потом скажите: «Молодец! Ты надел носок!».
3. Натяните ребенку носок только на пальцы. Скажите «Надень носок!» - и помогите, если надо самостоятельно натянуть носок на пятку и щиколотку. Потом скажите: «Молодец! Ты надел носок!».
4. Дайте ребенку носок и направьте его руки к стопе со словами «Надень носок!». Помогите, если надо. Когда носок будет уже на ноге, скажите: «Молодец! Ты надел носок!».

2 этап

Учимся надевать обувь

1. Сначала проделайте шаги 1,2,3 первого этапа программы (но только с ботинками), направляя руки ребенка своими руками.
2. Уберите руки и побудите его выполнить шаг (проталкивает ногу в ботинок), скажите: «Надень ботинок!» При необходимости помогите. Когда ботинок уже будет надет, скажите «Молодец! Ты надел ботинок».
3. После того как ребенок продемонстрирует свои успехи в освоении шага 4 (на 4 или 5 уроках), начните убирать свои руки после шага 2.
4. Помогайте ребенку, если надо выполнять шаг 3 (натягивать ботинок на пятку с помощью указательного пальца). Это самый трудный шаг, поэтому, возможно, он сможет перейти к следующему шагу только после продолжительной отработки этого.

5. Продолжайте в том же духе, убирайте свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который ребенок усвоил, до тех пор, пока он не научится надевать ботинки без вашей помощи.

На этом этапе вам, может быть, по-прежнему придется напоминать ребенку перед каждым шагом, что нужно надеть ботинок. Постепенно отказывайтесь от своих указаний, чтобы он научился проделывать все шаги без какой бы то ни было помощи.

АЛГОРИТМ

формирования навыка надевания джемпера или футболки

Приготовьте футболку, положив ее передней стороной вниз, закатав спинку до проймы.

Примечание: описываемый способ отличается от того, каким большинство людей учатся надевать подобные вещи, поэтому поначалу он может показаться вам не совсем понятным и несколько неуклюжим. Для того, чтобы лучше познакомиться с программой, прежде чем приступить к обучению ребенка, попробуйте сами проделать предложенные действия и попросите других членов семьи сделать то же самое.

1 этап

1. Стоя перед ребенком, просуньте обе его руки в джемпер и далее в рукава.

Затем поднимите их над его головой так, чтобы вырез для головы оказался прямо на его макушке.

Мягко опустите его руки. Чтобы они легли «по швам». При этом джемпер пройдет через голову.

Скажите «Надень джемпер!» - и возьмитесь его руками за низ так, чтобы его большие пальцы оказались внутри закатанной части. Направьте его руки, помогая, если надо, одернуть свитер, натянув его до талии. Потом скажите «Молодец! Ты надел джемпер!»

2. Просуньте обе руки ребенка в рукава и поднимите их над головой со словами «Надень джемпер!» Если надо, помогите ему опустить руки «по швам». Напомните ему, как закончить операцию, сказав, что надо одернуть джемпер. Когда он сделает это, скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!»

3. Просуньте обе руки ребенка в рукава. Затем скажите «Надень джемпер!». Если надо, помогите ему поднять руки над головой. Когда он сам опустит руки и натянет джемпер до талии, скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!»

4. Просуньте одну руку ребенка в рукав. Затем помогите ему этой рукой ухватиться за низ закатанного джемпера и скажите «Надень джемпер!». Если надо, помогите ему всунуть в рукав другую руку. Когда он самостоятельно закончит надевать джемпер, скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!»

5. Дайте ребенку закатанный джемпер и помогите ухватиться за его низ. Скажите «Надень джемпер!» Помогите, если надо, продеть в рукав вторую руку. Когда он закончит надевать джемпер, скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!»

6. Дайте ребенку закатанный джемпер и помогите ухватиться за низ со словами «Надень джемпер!» Помогите, если надо, просунуть руку в рукав. Затем помогите отпустить ту руку, которая держалась за джемпер, и ухватиться за него снова, но уже той рукой, которую он уже просунул в рукав. Теперь он может завершить операцию сам. Обязательно похвалите ребенка и вознаградите его: научиться делать этот шаг труднее всего, поэтому на его освоение уйдет больше занятий, чем на освоение других шагов.

7. Когда джемпер лежит на кровати передом вниз, скажите «Надень джемпер!» Положите руки ребенка на низ спинки и помогите завернуть джемпер вверх до проймы. Теперь он может надеть его сам. Скажите «Молодец Ты надел джемпер!» Когда он научится делать седьмой шаг, это будет обозначать, что он усвоил навык и теперь, после того, как вы выложите для него джемпер должным образом, он сможет надевать его без вашей помощи.

Работайте над каждым из перечисленных выше шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет справиться с ним без вашей физической помощи.

Сопутствующая тренировка

- ✓ Обучить ребенка сидеть или подобрать удобную позу, которая позволит занять стабильное положение.
- ✓ Обучить пониманию слов носок, нога, руки, кофта, футболка.
- ✓ Тренировать умение ребенка работать отставляя большие пальцы руки отдельно от кисти.
- ✓ Тренировать умение ребенка работать двумя руками одновременно.

Игры-упражнения, чтобы научиться самостоятельно одеваться

1. Игра "Одень куколку"

Взрослый достает раздетую куклу, кукольные вещи и просит ребенка помочь ему одеть куклу: "Кукла Оля не может одеться сама, ей холодно, давай оденем Олю, ей будет тепло! Сначала надо одеть трусики, потом майку, а затем платье". Взрослый предлагает ребенку одевать куклу, соблюдая последовательность. В случае необходимости применяются совместные действия.

2. Игра "Что сначала, что потом"

С помощью картинок или реальных предметов одежды разложить последовательность их надевания, сначала по образцу взрослого, а потом самостоятельно.

3. Специальные развивающие игры - шнуровки или просто любые игрушки, которые можно расстегивать и застегивать. Играя в эти игры, ребенок развивает мелкую моторику рук и ему будет легче справиться со своей одеждой.

4. Игра «Чьи это вещи?»

Научите своего ребенка выбирать один нужный предмет из нескольких, для начала можно выбрать один из двух, но потом усложнить задачу. Возьмите любые предметы одежды, принадлежащие ребенку предметы: ботиночек, платье, футболку, кофту и т.д. Положите перед ребенком все эти предметы и какой-нибудь предмет из "чужих". Спросите: "Где твой ботиночек?". Если малыш посмотрит или покажет на тот предмет, о котором вы спросили, то скажите: "Молодец, ты прав - это твой ботиночек!". И дайте ботиночек ему в руки. Продолжайте такие занятия для того, чтобы научить своего малыша правильно брать предмет без вашей подсказки.

А если малыш отказывается одеваться сам?

- ✓ Если ребенок не хочет одеваться самостоятельно, то попробуйте немного направить его, например, одевая ему носочки или штанишки не до конца и предлагая ребенку закончить одевание самому.
- ✓ Отмечайте его трудолюбие и желание все делать самому.
- ✓ Ежедневно придерживайтесь одних и тех же требований: «для того, чтобы мы пошли гулять, ты должен одеться».
- ✓ Можно предложить ему помощь «Разреши, помогу застегнуть пуговицы!».
- ✓ Соблюдайте правило «Не должно быть лишней одежды».
- ✓ Одевание на прогулку можно обыграть незатейливым сюжетом, придумав какое - нибудь забавное обоснование для этого нужного дела.
- ✓ Помочь ребенку: «Трудно тебе - я пришел на помощь. Будет трудно мне – ты поможешь!», но при этом не делать за ребенка то, что он может сделать самостоятельно.
- ✓ Можно поиграть с ребенком в разные игры, которые помогут ему научиться одеваться. Например, пусть штанины брюк станут туннелями, а ноги малыша - паровозиками. Предложите своему крохе «заехать паровозиками в туннели». Девочки, да и мальчики тоже, с удовольствием играют в «показ мод» или «фотосессию» - это отличный повод для обучения самостоятельному одеванию.
- ✓ Чтобы добиться от малыша взаимодействия при одевании, доброжелательно смотрите на него, шутите, напевайте и всегда проговаривайте совершаемые действия. Пример простейшей игры: «Мы идем гулять, будем топтать ножками, поэтому ножки нужно обуть. Обуваем правую ножку. Обуваем левую ножку. Теперь давай потопаем ножками».

Как сформировать самостоятельный навык пользования горшком?



В выработке навыков туалета очень важно, чтобы мама была внимательна к поведению своего ребенка и знала способы выражения им неудобства.

Не следует начинать высаживать ребенка на горшок слишком рано; надо четко выработать время высаживания (до сна, после сна, после еды и т.д.). И если попытки не всегда увенчаются успехом, не следует настаивать, так как это часто приводит к сопротивлению ребенка, что значительно затян timer время формирования навыка. Никогда не оставляйте ребенка одного на горшке до того, как у него не выработается самостоятельность, и не оставляйте его сидеть долго, так как ребенок ищет в таких случаях занятия и у него могут выработаться вредные привычки.

Выбирайте детский горшок, который нравится ребенку по цвету и фактуре, попробуйте вместе его выбрать его в магазине.

Общие указания: когда вы упражняетесь с ребенком, то очень важно, чтобы у Вас всегда было хорошее настроение. Каждый знак неудовольствия, даже разочарованный взгляд, фиксируется им.

Работайте тем же способом, как и при обучении другим навыкам. Регулярно оказывайте помощь и используйте простые слова, такие, как «мокрый» и «чистый».

На каждый успех реагируйте радостной похвалой. Обычно эффективнее великодушно похвалить ребенка за успешные старания, чем наказать после какого-либо инцидента или показать свое неодобрение.

Раздевайте его только в ванной комнате, и если бывают инциденты, то меняйте одежду только там. Это поможет ему связать гигиену с ванной комнатой.

Специальные действия: садите ребенка ежечасно на горшок не более чем на 5 минут. Следите за тем, чтобы Вы отводили его в туалет спокойно и приветливо, не показывая недовольства.

Постоянно оставайтесь возле него, пока он сидит на горшке. Держите что-нибудь наготове, чем Вы сможете его поощрить, когда он справится.

Если у него через 5 минут ничего не получится, то заберите его спокойно и приветливо, но без похвал. Особое внимание обращайтесь на то, чтобы по утрам после подъема, перед едой, перед прогулкой и перед сном водить его в туалет.

Записывайте также, как часто он успешно справляется в туалете. Показывайте ребенку свои записи, приклеивая на карту золотую звездочку при каждом успехе так, чтобы он мог видеть, что Вы довольны им.

Как понять, готов ли ребенок самостоятельно ходить на горшок?

Еще раз уточним: за мочеиспускание и дефекацию отвечают определенные зоны мозга, и пока они не созреют, ребенка бесполезно приучать самостоятельно ходить на горшок. Чтобы понять, пришло ли время, не надо проходить никаких специальных исследований. Достаточно проанализировать навыки и поведение малыша по следующим пунктам.

1. Понимание

Ребенок понимает, для чего нужен горшок. Он знает, что нужно снять штанишки, прежде чем сесть на него. Он может посадить игрушку, издавать соответствующие звуки «ааа», «пи-пи».

2. Отсутствие страха

Ребенок не должен бояться горшка, плакать при виде его или, наоборот, надевать использовать горшок не по назначению.

4. Физиологическая и психологическая готовность

Если ребенок начинает прятаться за шторку, под стол, хочет уединиться, чтобы сходить в туалет, это говорит о том, что малыш готов и можно уже начинать процесс приучения к горшку. Если вы замечаете, что у ребенка подгузник сухой на протяжении 2-3 часов, то это тоже знак о готовности. Часто у детей ближе к двум годам появляется чувство брезгливости. Например, он испачкался или намочил одежду и просит переодеться. Если эти признаки присутствуют, тогда можно идти в магазин и покупать горшок.

АЛГОРИТМ формирования навыка самостоятельного пользования горшком

ШАГ 1

Покупка детского горшка, который должен быть обязательно очень устойчивым, удобным и привлекательным. Если малыш хотя бы один раз упадет с горшка, вряд ли он захочет на него сесть повторно. Малышу необходимо объяснить, что горшок – это теперь его личная вещь. Пусть он ее хорошенько изучит. Дайте ребенку обязательно потрогать горшок, присмотреться к нему, сесть на него.

ШАГ 2

Горшок должен находиться в поле зрения ребенка. Пусть он стоит в той комнате, где он, как правило, занимается с игрушками.

ШАГ 3

Не надо торопиться сразу приучать малыша к горшку, если он к нему относится с настороженностью. Дайте ребенку попривыкнуть к новой для него необычной вещи. Только после этого можно начать обучение малыша новым навыкам.

ШАГ 4

Небольшой прием, как приучить к горшку своего ребенка – посадите малыша на горшок несколько раз в подгузнике. Если он не пытается слезть с горшка и хорошо на нем сидит, попытайтесь в следующий раз сажать его после того, как у него произойдет мочеиспускание в подгузник. Памперс надо будет поменять, когда малыш посидит на горшке. После чего использованный памперс положите в горшок, объясняя доходчиво весь процесс.

ШАГ 5

Еще один прием – высаживайте ребенка по одному разу в день на горшок в одежде, чтобы он смог привыкнуть к горшку и научился на нем сидеть. Только после этого попробуйте сажать малыша на горшок без памперса. Не удерживайте насильно ребенка на горшке. Этим “делу” не поможешь.

ШАГ 6

Наберитесь терпения и высаживайте ребенка на горшок ежедневно по несколько раз – перед сном и после него, после еды, до прогулки и сразу после нее. Если в какой-то раз вам выпала удача, и ребенок сходил на горшок, обязательно похвалите малыша.

ШАГ 7

Позвольте ребенку какое-то время побыть дома совсем без подгузника. Возможно, он сам сделает попытку присесть на горшок. Обязательно отметьте этот знаменательный момент, и похвалите за это малыша.

ШАГ 8

Вначале не стоит делать попыток усадить ребенка на горшок ночью. Сначала он должен научиться делать это днем, начать контролировать себя.

Игры-упражнения, чтобы научиться самостоятельно пользоваться горшком

- ✓ Высаживайте на горшок игрушки. Пусть это станет ритуалом. Например, вы играете с пупсиками. Вместе с малышом покормите игрушки, а затем «сводите» их в туалет. Посадите

пупсиков на горшок, можно налить воды, а затем вымыть его, как-будто малыш сам туда сходил.

- ✓ Читайте книжки, в этом деле помогают и книги, такие как «Скорее на горшок, дружок!». Сюжет прост и интересен для малыша: крольчонок и его друзья собрались на пикник. Встреча прошла отлично, но теперь крольчонку нужно пи-пи. Что же делать? Конечно, искать горшок. Герои станут примером для малыша. Он поймет, что ходить на горшок — это естественный процесс, и наверняка захочет сделать так же.

Универсальный совет

Необходимо фиксировать внимание абсолютно на всех действиях, связанных тем или иным образом с горшком, а именно:

1. Научить ребенка, как доставать горшок.
2. Как открывать горшок.
3. Как снимать трусики и как их надевать.
4. Куда и как выливать содержимое горшка.
5. Как закрывать горшок.
6. Как поставить горшок на место.

Все эти подробности, связанные с горшком, желательно превращать в занимательную игру. При этом все выполненные правильно действия ребенком, обязательно должны быть замечены и отмечены похвалой.

А если малыш отказывается садиться на горшок?

- ✓ Порой главная причина кроется в самих родителях. Они зачастую стремятся опередить время и стараются научить своего ребенка ходить на горшок в самом раннем возрасте. Однако в среднем считается, что дети начинают самостоятельно ходить на горшок в возрасте от полутора до двух с половиной лет. Поэтому очень часто такие усилия просто безрезультатны.
- ✓ Одной из важных причин, почему ребенок не ходит самостоятельно на горшок, является то, что его неудачи в этом осуждаются родителями или сильно критикуются. Возможно, что в последующем будет за это и какое-то наказание. В деле приучения ребенка к горшку родители должны усвоить одну простую истину – не должно быть никакого принуждения и, тем более, осуждения и насилия.
- ✓ Отказ от горшка может быть и по причине того, что ребенок еще совсем не знаком с телом человека и со своим собственным телом. При помощи игр или рисунков необходимо постепенно познакомить малыша с особенностями тела и организма человека.
- ✓ Дети могут не ходить на горшок из-за болезни или стресса. Родители не всегда понимают, что именно эти причины вызвали утрату всех приобретенных до сего момента навыков ходить на горшок. Они считали, что уже “ходим вроде на горшок”, но не тут-то было. Зачастую родители выглядят разочарованными и растерянными. Приглядитесь в этом случае к ребенку: возможно, он заболел. После того, как разберетесь в причинах, через некоторое время к ребенку опять вернуться его полученные навыки.
- ✓ Еще одна причина – ребенку просто “некогда”, он постоянно играет, чем-то занимается, смотрит мультфильмы. На горшок просто не остается времени! Малыш не может оторваться от интересных для него занятий. Наберитесь терпения. Вы должны оказать помощь своему ребенку в том, чтобы он понял и заинтересовался своим телом, а потом использовал его по назначению

Как правильно умываться и чистить зубы?



Чистим зубки

Перед тем как начать чистить зубы, очень важно хорошо вымыть руки с мылом. Затем необходимо зубную щетку смочить в теплой кипяченой воде, далее выдавить зубную пасту на всю щетину щетки. Начинать чистить зубы необходимо с передних верхних зубов, ставим щетку и чистим движением сверху вниз, затем таким же образом нижние передние зубы движением снизу вверх. Далее переходим к чистке боковых зубов таким же образом сверху вниз и снизу вверх. Затем те же движения повторяем и с внутренней частью зубов, тщательно прочищая их сверху вниз и снизу вверх. Далее переходим к круговым массажным движениям по всей полости рта, затем переходим к полосканию зубов, для этого используем кипяченую воду, налитую в стаканчик. Рот необходимо полоскать до тех пор, пока не выполоснется вся зубная паста. Данная процедура длится около 3 минут.

Самая лучшая щетка та, у которой:

- ✓ Между пучками щетинок есть промежутки.
- ✓ Щетина не жесткая.

Учимся умываться

Поставьте ребенка перед зеркалом, чтобы он видел, что он делает. Отражение в зеркале будет удерживать его внимание, и выполнять задание ему будет интересней. Для того, чтобы он мог дотянуться до раковины, если надо, подставьте широкую табуретку. Сначала занятия лучше проводить после еды.

Ребенку легче понять, чистое ли у него лицо, если перед умыванием оно будет грязным. После того как вы оба познакомитесь с программой поближе, можно будет заниматься в любое время, когда бы вам ни пришлось умывать его.

Мыло не нужно использовать до тех пор, пока ребенок не научится хорошо умывать лицо фланелькой для умывания. Намочите фланельку, сложите ее и оберните вокруг руки ребенка, сделав из нее нечто, вроде рукавицы. Награду для него держите наготове.

АЛГОРИТМ

формирования навыка умывания

1 этап

Встаньте позади ребенка. Возьмите своей рукой руку ребенка и пройдите вместе с ним все перечисленные ниже шаги, сопровождая каждый из них словесным указанием.

1. Потрите фланелькой одну его щеку. Скажите: «Умой щеку!»
2. Потрите подбородок. Скажите: «Умой подбородок!»
3. Потрите другую щеку. Скажите: «Умой щеку!»
4. Потрите верхнюю губу и рот. Скажите: «Умой рот!»
5. Потрите нос. Скажите: «Умой нос!»
6. Потрите лоб. Скажите: «Умой лоб!»

Скажите: «Молодец, ты умыл лицо!» - и вознаградите его за сотрудничество с вами.

После того как ребенок научится умывать лицо с вашей помощью, начните шаг за шагом учить его делать это самостоятельно.

2 этап

Когда ребенок сумеет сделать очередной шаг без вашей физической помощи подряд на четырех или пяти занятиях, переходите к следующему этапу.

1. Взяв своей рукой руку ребенка, пройдите с ним вместе шаг 1-5 части 1 программы. Затем уберите свои руки и скажите: «Умой лоб!» Укажите на его лоб своим пальцем. Если нужно, направьте его руку. Возможно, вам придется убирать свою руку постепенно, помогая ребенку, держа его кисть, затем – локоть. Когда он закончит эту часть работы, скажите: «Молодец, ты умыл лицо!» - и вручите награду.

2. Уберите свою руку после окончания шага 4 и скажите: «Умой нос!» Укажите на его нос пальцем. Если надо, направьте его руку. Когда он вымоет носик, укажите на лоб и скажите: «Умой лоб!» По окончании скажите: «Молодец! Ты умыл лицо!» - и вручите приз.

3. Продолжайте в том же духе, убирая свою руку на шаг раньше каждый раз, когда ребенок овладевает очередным шагом, и делайте это до тех пор, пока он не научится умывать лицо без вашей физической помощи. С этого момента вы будете лишь показывать пальцем на соответствующую часть лица и давать словесное указание.

4. Постепенно переставайте помогать – все меньше и меньше показывайте пальцем, но пока еще давайте словесные указания.

Игровые стишки

*Водичка, водичка!
Умой моё личико:
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щёчки горели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!*

*Умывайтесь глазки, умывайся ротик,
умывайтесь щечки, умывайся носик,
Умывайся лобик, умывайся шейка,
умывайтесь ушки - всё, умылся!(имя малыша)*

*Носик, носик!
Где ты, носик?
Ротик, ротик!
Где ты, ротик?
Щёчка, щёчка!
Где ты, щёчка?
Будет чистенькая дочка.*

Зрительное подкрепление, составляющие навыка

Очень важно разделить целое действие на маленькие его части, отражающие последовательность.

При необходимости можно сделать альбомы - инструкции, посвященные воспроизведению какого – либо действия. Тогда оставшись один дома, ребенок сможет к ним обратиться и повторить действие с опорой на наглядность. Представляем Вашему вниманию примерную инструкцию в картинках по формированию самостоятельного навыка заваривания чая.

Как заварить чай

ОТКРОЙ КРАН



НАЛЕЙ В ЧАЙНИК ВОДУ



ВКЛЮЧИ ЧАЙНИК



ВОЗЬМИ ЧАШКУ



НАЛЕЙ ВОДУ



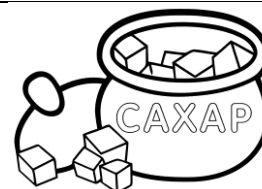
ВОЗЬМИ ЧАЙНЫЙ ПАКЕТИК



ПОЛОЖИ ПАКЕТИК В ЧАШКУ



ДОБАВЬ САХАР



РАЗМЕШАЙ САХАР



ПЕЙ ЧАЙ

