

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ОВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ?

Основной трудностью при овладении навыками самообслуживания является двигательное нарушение ребенка. В зависимости от выраженности этого нарушения и определяется способность ребенка к выполнению того или иного действия. Стоит помнить, что и внутренняя мотивация к выполнению самостоятельных действий напрямую влияет на овладение навыками самообслуживания у детей вне зависимости от тяжести двигательного нарушения.

Как развивать мотивацию к выполнению самостоятельных действий?

- Общайтесь с ребенком в процессе выполнения любых повседневных дел. Комментируйте свои действия, реакции ребенка. Организуйте совместные игры с ребенком, поддерживайте предлагаемые им сюжеты.

- Позволяйте ребенку знакомиться с окружающими его предметами. Поддерживайте появляющийся познавательный интерес ребенка. Постепенно в процессе выполнения повседневных дел ребенка будут увлекать простые вещи, которые нам кажутся непримечательными. Например, при чистке зубов ребенок может заинтересоваться зубной щеткой и зубной пастой. Позвольте ребенку подержать их в руке, открыть тюбик зубной пасты, понюхать ее или даже лизнуть, покажите принцип действия с новыми предметами.

- Поддерживайте желание ребенка выполнять какие-либо действия самостоятельно, помогать Вам. Многие родители, воспитывающие детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, ошибочно считают, что ребенок с подобным нарушением не может выполнять действия самостоятельно, излишне оберегают его. Не нужно бояться давать ребенку достаточную самостоятельность. Это повышает самооценку ребенка, придает уверенности в себе и положительно влияет на дальнейшую мотивацию к выполнению самостоятельных действий.

- Хвалите ребенка за его реальные достижения. Поначалу это могут быть небольшие успехи в простых делах. Ощущая свою успешность, ребенок будет все больше стараться к самостоятельному выполнению действий.

- Помните, что процесс овладения любым новым навыком для ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата происходит достаточно медленно. Поэтому наберитесь терпения, не стоит наседать на ребенка, подгонять его, указывать на ошибки или напоминать о его

медленном темпе усвоения нового. Это создает стрессовую обстановку, негативно влияет на самооценку, усложняет взаимодействие между взрослым и ребенком. Помните, что ребенок должен чувствовать себя комфортно и успешно.

Как формировать навыки самообслуживания?

- Все необходимые действия нужно постепенно развивать в игровой форме. Начинать нужно с самых простых действий, доступных ребенку.

- Ребенок должен знать чёткую последовательность каждого действия. Для этого необходим постоянный комментарий взрослого. Любое свое действия сопровождайте высказыванием, обращенного к ребенку. На первых порах можно спрашивать ребенка, что следует за тем или иным действием. Это поможет Вам убедиться в том, что ребенок верно запоминает последовательность выполнения необходимого. Одинаковая последовательность действий так же снимает излишнюю тревожность ребенка, так как все действия ему знакомы.

- Позвольте ребенку познакомиться со всеми необходимыми предметами для выполнения того или иного действия. Ребенок должен знать, что во время кормления используется ложка и тарелка, что в тарелку кладется еда, что для умывания нужны полотенце и мыло, что зубы чистят зубной щеткой и др.

- Выполняйте действия совместно с ребенком. После того, как ребенок запомнит правильную последовательность выполнения необходимого в теории, ему стоит постепенно переходить к практическому ознакомлению с ними. Для этого подходит метод «рука в руке»: взрослый держит руку ребенка в своей и совершает ей необходимые действия. Так ребенок учится правильному способу действия с предметами ближайшего окружения, понимает, как управлять своим телом для достижения нужного результата.

- Подбирайте правильные предметы для выполнения навыков самообслуживания. В данном случае нужно отталкиваться от имеющихся возможностей ребенка. Например, ложки с толстой ручкой, чтобы ребенок мог уверенно держать ее, одежду на липучках или кнопках, мыло и шампуни с дозаторами и т.д.

- Разбивайте все навыки самообслуживания на маленькие, простые и доступные ребенку действия. Постепенно позволяйте ребенку самостоятельно выполнять их. В данном случае стоит начинать с самых последних этапов выполнения действия. Например, в процессе кормления взрослый кормит ребенка «рука в руке», а в конце позволяет ребенку самостоятельно съесть последнюю ложку пищи.

- Взрослый всегда должен находиться рядом при выполнении ребенком самостоятельных действий. Если у ребенка возникают затруднения при выполнении какого-либо действия, предложите ему свою помощь, не стоит насильно вмешиваться в самостоятельную деятельность ребенка.

- При овладении навыком приема пищи стоит помнить, что ребенок должен овладеть схемой движения «глаз – рука» и «рука – рот». Начинать учить этому ребенка можно с первого года жизни. Например, тянуть руки ребенка к бутылочке или ко рту, класть руки ребенка под руки взрослого во время удержания чашки при поении.

- Начинать обучение приема пищи стоит с твердой пищи. Сначала ребенка учат брать еду со стола или тарелки и подносить ее ко рту. Затем ребенка учат брать и подносить ко рту ложку.

- После того, как ребенок овладел навыком приема твердой пищи, можно постепенно учить ребенка принимать густую или полужидкую пищу (каши, пюре). Стоит помнить, что первые попытки научиться самостоятельно принимать еду грозят испачканной одеждой. Не стоит этого бояться, лучше защитить одежду ребенка с помощью фартука или слюнявчика.

- При обучении питью ребенку важно научиться брать чашку руками. Для этого удобно использовать поильник с носиком, кружку с двумя ручками, пластмассовый стакан с вырезанным краем, стакан с трубочкой.

- При формировании навыков самообслуживания нужно изучить действия при одевании и раздевании. Начинать учить надевать или снимать одежду лучше с тех предметов, которые не требуют работы с застежками: майки, трусов, носков, шапки. Затем постепенно ребенка учат застегивать и расстегивать простые застежки: липучки, большие пуговицы и др. Для обучения работы с различными застежками отлично подойдут специальные тренажеры.

Закрепляйте изученные навыки в игре. Проигрывайте знакомые ребенку ситуации и действия. Например, одевать и раздевать куклу, умывать и кормить Мишку и т.д.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.