**Государственное автономное учреждение
Саратовской области
«Областной реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными
возможностями»**

Микрореабилитационный центр «Надежда»

Школа для родителей

Формирование навыков самообслуживания

Саратов, 2022 г.

Формирование навыков самообслуживания имеет первостепенное значение для развития познавательной деятельности ребенка, а, следовательно, и для его психического развития в целом. Учась самостоятельно удовлетворять первичные потребности (в пище, в защите организма от какого-либо вредного воздействия), ребенку волей-неволей приходится обследовать различные предметы и орудия. Интерес и желание познакомиться могут вызвать у него лишь «полезные» раздражители (сначала пища, позже ложка, одежда и т.д.).

Только через овладение практическими действиями по самообслуживанию может развиваться и игровая деятельность, являющаяся ведущей деятельностью ребенка. Сначала ребенок знакомится с ложкой при кормлении, учится действовать с нею, лишь после этого становится способным «кормить» куклу.

Процесс формирования навыков самообслуживания важен для любого ребенка. У детей с ограниченными возможностями здоровья успешность овладения навыками самообслуживания является необходимым условием успешной социализации и адаптации в обществе. Этот процесс может быть значительно растянут по времени в силу особенностей развития ребенка, а также по причине гиперопеки со стороны родителей «особого» ребенка, когда за него стараются выполнять многие вполне посильные действия. Задача специалистов в этой ситуации – помочь родителям осознать возможности ребенка и как можно раньше привить ребенку навыки самообслуживания.

Занятия по социально-бытовой ориентировке с детьми проходят в индивидуальной форме.

На занятиях формируются умения и навыки:

- приёма пищи (есть ложкой, пить из чашки);
- раздевания и одевания (снимать, одевать обувь, трусики, колготки, шорты, брюки или юбку, шапку, варежки и т.д.);
- гигиены тела (мыть руки и лицо, вытирать их полотенцем, пользоваться носовым платком и салфеткой).

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 разделить каждое действие на маленькие отдельные операции и, выполняя действие руками ребенка, постоянно придерживаться 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.

Малейшее стремление к самостоятельности должно поощряться.

При первоначальном знакомстве с предметами, действиями, которыми дети должны овладеть, ни при каких обстоятельствах нельзя игнорировать цветовые и другие зрительные качества, помогающие ребенку ориентироваться в ситуации. Поэтому, знакомя ребенка с различными предметами в процессе обучения его действиям по самообслуживанию, 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.

Как научить ребенка есть ложкой?

Отведите на процесс побольше времени. Важно, чтобы вы сами не нервничали и никуда не торопились. Если все же время поджимает, возьмите две ложки: одну дайте ребенку для тренировки навыка, а другой кормите его сами. Морально настройтесь на то, что не вся пища попадет в пункт назначения. Под столик для кормления постелите клеенку, наденьте на малыша нагрудник, приготовьте салфетки. Можно использовать специальную тарелочку на липучке, которая не «убежит» от юного едока.

Начинайте с густой каши, творога или картофельного пюре – им легче удержаться на ложке.

Обучение самостоятельности в еде

Начинать обучение ребенка пользованию ложкой, чашкой самостоятельно. Вначале лучше давать ребенку маленькую кружечку, наполовину наполненную жидкостью, поскольку руки у него еще слабые. Он будет поддерживать кружку и лишь затем научится держать ее самостоятельно. 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. Положительному восприятию процесса способствуют и специальные упражнения в игровой форме.

А если малыш отказывается есть сам?

- Не давите на 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.
- 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.

Одевание

Процесс одевания, прежде всего, должен происходить в замедленном темпе. Если мать, 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.

Чтобы ребенок с желанием одевался, нужно:

1. Отмечать его трудолюбие и желание все делать самому.
2. Изо дня в день придерживаться одних и тех же требований: «для того, чтобы мы пошли гулять, ты должен одеться».
3. Предложить ему помощь: «Разреши, помогу застегнуть пуговицы!».
4. Положить только необходимую одежду для одевания, не должно быть лишней одежды.
5. Обыграть одевание на прогулку незатейливым сюжетом, придумав какое — нибудь забавное обоснование для этого дела.
6. 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.

Своевременное освоение процессов самообслуживания дает ребенку возможность самоутвердиться, почувствовать себя самостоятельным и умелым. 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.

Следует предложить ребенку самому сделать что-то очень интересное: постирать белье кукле, свои носочки и порадоваться, какими они становятся чистыми; самому сложить книжки на полке – сказки со сказками, а раскраски – с раскрасками; самому убрать игрушки и самому построить «гараж» и самому поставить туда все машины. Взрослым можно незаметно помогать ребенку, не давая угаснуть его интересу к самостоятельным действиям, и громко радоваться вместе с ним всему, что он делает сам,

но не делать за него.

Появление у ребенка стремления к самостоятельности становится притягательным и эмоционально значимым для ребенка. Ребенок старается справиться с трудностями, поэтому так необходимо поддержать ребенка, заметить даже самый меленький его успех. Это поможет ему преодолеть неуверенность в себе, будет способствовать лучшему выполнению работы.