

«Я сам!»
(развитие навыков самообслуживания)
Альбом для родителей

Введение

Способность заботиться о себе и удовлетворять свои повседневные нужды – необходимое условие нормальной жизни. Каждый человек должен уметь принимать пищу, одеваться, соблюдать личную гигиену. Большинство детей учатся самообслуживанию непроизвольно, путем обобщения ранее усвоенных навыков. Однако детям с ДЦП для освоения тех же навыков требуется структурированная программа обучения, основанная на многократном повторении.

Обучая детей навыкам самообслуживания необходимо учитывать индивидуальные потребности и возможности каждого из них. Чем больше ребенок узнает об уходе за собой, тем меньше он будет зависеть от окружающих во взрослом возрасте и тем менее ограниченной будет его повседневная жизнь.

Как работать с таблицами навыков?

В данном пособии представлены следующие навыки самообслуживания:

1. Навыки, связанные с личной гигиеной и уходом за своей внешностью.
2. Навык приучения детей к туалету.
3. Навыки, необходимые для приема пищи.
4. Навыки раздевания/одевания.

Все навыки представлены в виде «цепочек действий». Итак, прежде чем приступить к работе по формированию навыков самообслуживания у своего ребенка:

1. Рассмотрите таблицу. В первой колонке вы видите перечень действий, относящихся к навыку «мыть руки»

2. Внимательно прочитайте всю цепочку действий и отметьте в таблице те действия, которые ребенок может сделать сам. Для этого во второй колонке напишите ребенок или поставьте букву **Р**.

3. Те действия, которые ребенок не умеет делать, сделает взрослый, и потому обозначьте их буквой **В**. Выполняйте эти действия сами. Помните, что манипуляция руками ребенка часто вызывает у него протест и потому должны быть сведены к минимуму и использоваться лишь в том случае. Когда ребенок согласен на такую помощь.

4. Если для выполнения действия ребенку нужна небольшая помощь, отметьте этот навык **Р.+В**. Приведем пример: если ребенку трудно взять мыло из мыльницы, возьмите это мыло сами и дайте ребенку. Вы можете использовать и другие дополнительные приемы, которые облегчат ребенку выполнение действия. Они приведены в третьей колонке таблицы.

5. Постепенно передавайте ребенку для самостоятельного выполнения все больше действий, входящих в навык. Отмечайте изменения в таблице.

Рассмотрим на примере обучения ребенка мыть руки. Предположим, у вас получился такой результат.

Навык. Цепочка последовательных действий.	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
1.Принятие решения вымыть руки.	Взрослый	<p>Мыть руки лучше в одних и тех же ситуациях, что поможет ребенку лучше ориентироваться в событиях: после прогулки, после посещения туалета, перед едой, после рисования, когда видно, что руки грязные.</p> <p>Словесную инструкцию, сопровождайте жестом (потирание рук) и детским словом, например, «буль-буль»</p>
2. Подойти к раковине	Ребенок.	<p>Если раковина расположена высоко, используйте устойчивую скамеечку.</p> <p>Желательно, чтобы скамеечка находилась на постоянном месте.</p>
3. Засучить рукава	Взрослый.	Если рукава заканчиваются резинкой, покажите ребенку, как их можно поддернуть
4. Включить и отрегулировать воду	Взрослый.	
4. Смочить руки	Ребенок.	
5. Намылить руки	Ребенок+Взрослый.	<p>Можно использовать жидкое мыло с дозатором, что позволит ребенку сделать это самому.</p> <p>Можно поместить мыло в сеточку и подвесить его к</p>

		<p>смесителю.</p> <p>Детям легче использовать маленький кусочек мыла, который вы можете отрезать сами.</p>
6. Потереть руки	Ребенок.	Учите ребенка в разных ситуациях тереть руки: вытирать их салфеткой, стряхивать с рук песок, раскатывать колбаски из пластилина, ловить струйку воды, мять бумагу, стирать и т. д.
7. Смыть мыло	Ребенок.	
8. При необходимости 5 и 6 повторить		Обратить внимание ребенка на то, что ручки чистые, но мокрые.
9. Найти и снять свое полотенце	Ребенок.	Лучше использовать полотенце с особой картинкой, что позволит приучить ребенка обращать внимание на дополнительные приметы. Это пригодится ему в детском саду.
10. Вытереть руки	Ребенок.	
11. Повесить полотенце	Ребенок+Взрослый.	Полотенце должно висеть на доступной для ребенка высоте.

Задача взрослого состоит в том, чтобы постепенно передать ребенку те звенья, которые делают взрослые сами или вместе с малышом.

Как это сделать?

Нужно определить, в чем сложность и как ее обойти

Обратимся к приведенным выше примерам.

Напомним, что, судя по отметкам в таблице, за взрослым остались следующие действия:

Засучить рукава

Включить и отрегулировать воду

Помочь намылить руки (дать мыло и намылить вместе с ребенком)

Выключить воду

Рассмотрим на конкретных примерах, как взрослый может передать эти действия ребенку.

Взрослый засучивает рукава ребенка. Если рукав будет заканчиваться резинкой, вы можете научить ребенка поддегивать рукава.

Взрослый включает/ выключает и регулирует воду. Сможете ли вы передать ребенку это действие, во многом зависит от устройства смесителя. Если вы можете отрегулировать воду, а ребенку предоставить поднять и опустить рычаг, то начало будет положено. Если у вас смеситель с двумя регуляторами, можно предложить ребенку пустить холодную воду, холодной водой, а потом самому добавить горячую..

Как мы видим, здесь не используются совместные действия, когда взрослый манипулирует руками ребенка.

Взрослый дает ребенку мыло. Постараемся понять, почему ребенок не может взять мыло сам: ему далеко тянуться, мыло большое и вываливается из его рук, мыльница неудобная и из нее трудно достать мыло. Когда вы поймете причину сложностей, то вам станет понятно, как их избежать. Возможно, вам помогут хитрости, которые мы поместили в третьем столбце таблицы. Примеры вспомогательных приспособления для облегчения формирования навыков самообслуживания представлены в отдельных таблицах.

Взрослый помогает ребенку мылить руки. Как и в предыдущем случае, мы стараемся понять, что стало помехой для совершения этого действия.

Предположим, ребенок не удерживает мыло. И здесь нам помогут «хитрости» из третьего столбца таблицы:

- Можно использовать жидкое мыло с дозатором, что позволит ребенку сделать это самому.
- Можно поместить мыло в сеточку и повесить его к смесителю.
- Детям легче использовать маленький кусочек мыла, который вы можете отрезать сами.

Общие рекомендации по формированию навыков:

- Навык должен быть доступен, понятен и привлекателен для ребенка.
- В каждом навыке можно найти звено, которое может выполнить ребенок. По мере совершенствования действий малыша взрослый передает ему новые звенья.
- Чем меньше ребенок, тем более мелкими должны быть звенья цепочки. Выполнения звеньев в цепочке зависит от возможностей ребенка. Помощь ребенку заключается в дроблении цепочки и выявлении того, что может сделать ребенок. Совмещенное выполнение (руками ребенка) допускается в редких случаях в процессе показа.
- Знакомство с навыком происходит путем показа и объяснения взрослым. Очень важно, чтобы речь взрослого была краткой, лаконичной и соотносилась с действиями ребенка и взрослого. Возможно усвоение в процессе повторения за другими (детьми или взрослыми).
- Для успешного формирования навыков должна быть создана безопасная и удобная среда, то есть условия, которые помогают ребенку самостоятельно выполнить ряд действий.
- Действия, вызывающие сложность у ребенка, можно осваивать не только внутри данного навыка, но и в процессе других игр и занятий. Например, ребенку можно предложить развинчивать баночки из-под крема и это поможет ему отвинчивать крышку с зубной пасты.

Все эти советы отражены в таблицах навыков и в подробных программах обучения навыкам самообслуживания.

Помните, что формирование навыков самообслуживания у детей с ДЦП – это долгий процесс. Не расстраивайтесь, если ребенок не может овладеть тем или иным навыком. Продолжайте работу над каждым шагом, со временем ребенок научится выполнять все действия самостоятельно.

Личная гигиена и уход за собой

Соблюдение правил личной гигиены и уход за внешностью имеют огромное значение как для здоровья, так и с точки зрения жизни в обществе. Это особенно важно для детей с психофизическими нарушениями, ведь чистый и опрятный ребенок в любом случае воспринимается окружающими лучше, чем неухоженный неряха. Поэтому мы должны помочь детям с нарушениями развития научиться ухаживать за собой в полную меру своих сил.

К навыкам соблюдения личной гигиены и ухода за собой в младшем дошкольном возрасте мытье рук, и вытирание их полотенцем, умывание, пользование зубной щеткой, носовым платком, расческой. Существует множество возможностей для упрощения усвоения этих навыков. Например, при обучении детей пользоваться мылом, можно использовать жидкое мыло с дозатором, для чистки зубов можно использовать электрическую зубную щетку и зубную пасту с дозатором. О других вспомогательных приспособлениях личной гигиены мы расскажем ниже.

Итак, прежде чем приступать к обучению ребенка навыкам личной гигиены ознакомьтесь с перечнем навыков:

1. Вытирать руки полотенцем
2. Вытирать лицо полотенцем
3. Мытье рук
4. Вытирать руки влажными салфетками
5. Чистка зубов
6. Умывание лица
7. Причесывание
8. Пользование носовым платком (этот навык для детей с ДЦП особенно важен, так как у многих детей повышенное слюноотделение)

Прежде, чем приступать к обучению ребенка мытью рук и лица, научите его пользоваться полотенцем (вытирать руки и лицо).

Навык «Вытирает руки полотенцем»

Представим данный навык в виде цепочек действий

	Навык. Цепочка последовательных действий.	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
1	Принять решение вытереть руки		
2	Найти свое полотенце		
3	Снять полотенце с крючка		Крючок, на котором висит полотенце, должен находиться на доступном ребенку уровне
4	Вытереть ладонь правой руки		
5	Повернуть правую руку и вытереть тыльную сторону		
6	Вытереть ладонь левой руки		
7	Повернуть левую руку и вытереть тыльную сторону		
8	Повесить полотенце обратно		

Программа обучения. Часть 1

Положив свои руки на руки ребенка, пройдите с ним следующие шаги:

1. Сначала решение о вытирание рук принимает взрослый, по мере освоения данного навыка после мытья рук спрашивайте у ребенка: «А сейчас, что нужно сделать?», так у ребенка появиться возможность принимать решение о вытирании рук полотенцем. При ответе на поставленный вопрос ребенок должен доступным для него средством общения сообщить о предстоящем действии, либо сказать, либо показать на свое полотенце, либо показать на карточку, на котором изображено вытирание рук.
2. Поместите одну руку ребенка на противоположную от вас часть полотенца.
3. Вытрите ладонь его другой руки.

4. Поверните эту руку и вытрите тыльную сторону ладони.
5. Поместите сухую руку ребенка за полотенце.
6. Вытрите ладонь другой руки.
7. Поверните эту руку и вытрите тыльную сторону ладони.

Скажите: «Молодец! Ты вытер руки!» — и вознаградите за его сотрудничество с вами.

8. Повесьте полотенце на крючок

Когда ребенок научится, как следует вытирать руки с вашей помощью, понемногу переставайте помогать ему. Затем переходите к части 2.

Программа. Часть 2

Сначала пройдите с 1 по 7 шаг, держа своими руками ребенка. После этого уберите свои руки и помогите, если надо, сделать шаг 8, подхватив своей рукой его локоть. Скажите: «Молодец! Ты вытер руки!» Вознаградите его за успех.

Если ваш ребенок успешно справится с шагом 8 на четырех или пяти уроках, уберите свои руки после шага 7 и побудите его самостоятельно выполнить шаги 5 и 6. При необходимости помогайте.

Продолжайте в том же духе, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который ребенок усвоил. Занимайтесь так до тех пор, пока он не научится самостоятельно выполнять все задание целиком.

Навык «Вытирает лицо полотенцем»

	Навык. Цепочка последовательных действий.	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
1	Принять решение вытереть руки		
2	Найти свое полотенце		
3	Снять полотенце с крючка		Крючок, на котором висит полотенце, должен находиться на доступном ребенку уровне
4	Вытереть лоб		
5	Вытереть нос		
6	Вытереть рот		
7	Вытереть подбородок		
8	Вытереть одну щеку		
9	Вытереть другую щеку		
10	Повесить полотенце на крючок		

Программа. Часть 1

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

1. Принять решение, см. «Навык вытирание рук полотенцем»
2. Аналогично навыку «Вытирание рук полотенцем»
3. Аналогично навыку «Вытирание рук полотенцем»
4. Потрите лоб. Скажите: «Вытри лоб!»
5. Потрите нос. Скажите: «Вытри нос!»
6. Потрите верхнюю губу и рот. Скажите: «Вытри рот!»
7. Потрите подбородок. Скажите: «Вытри подбородок!»
8. Потрите одну его щеку. Скажите: «Вытри щеку!»
9. Потрите другую щеку. Скажите: «Вытри щеку!»
10. Повесьте полотенце на место

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

После того как ребенок научится вытирать лицо с вашей помощью, начните шаг за шагом учить его делать это самостоятельно. Переходите к части 2.

Программа. Часть 2

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

1. Взяв своей рукой руку ребенка, пройдите с ним вместе шаги 1-9 части 1 программы. Затем уберите свои руки и скажите: «Повесь полотенце» Укажите на место своим пальцем. Если нужно, направьте его руку. Возможно, вам придется убирать свою руку постепенно, т.е. сначала помогать ему, 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 9 и скажите: «Вытри щеку!» Укажите на щеку пальцем. Если надо, направьте его руку. Когда он вытрет, укажите другую щеку и скажите: «Вытри щеку!» По окончании скажите: «Молодец! Вытер 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. Когда он будет в состоянии умываться лишь с помощью словесных указаний, постепенно (по одному) убирайте и их, пока ребенок не научится умываться без какой бы то ни было помощи с вашей стороны.

Навык «мытьё рук»

Навык. Цепочка последовательных действий.	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
Принять решение вымыть руки		<p>Мыть руки лучше в одних и тех же ситуациях, что поможет ребенку лучше ориентироваться в событиях: после прогулки, после посещения туалета, перед едой, после рисования, когда видно, что руки грязные.</p> <p>Словесную инструкцию, сопровождайте жестом (потирание рук) и детским словом, например, «буль-буль»</p>
Подойти к раковине		<p>Если раковина расположена высоко, используйте устойчивую скамеечку.</p> <p>Желательно, чтобы скамеечка стояла в постоянном месте.</p> <p>Когда ребенок привыкнет к выполнению цепочки, он может приносить и ставить ее сам</p>
Засучить рукава		Если рукава заканчиваются резинкой, покажите ребенку, как их можно поддержать
Включить и отрегулировать воду		
Смочить руки		
Намылить руки		<p>Можно использовать жидкое мыло с дозатором, что позволит ребенку сделать это самому.</p> <p>Можно поместить мыло в сеточку и повесить его к смесителю.</p> <p>Детям легче использовать маленький кусочек мыла, который вы можете отрезать сами.</p>
Потереть руки		Учите ребенка в разных ситуациях тереть руки: вытирать их салфеткой, стряхивать с рук песок, раскатывать колбаски из

		пластилина, ловить струйку воды, мять бумагу, стирать и т. д.
Смыть мыло		Если ребенок не умеет тереть руки, учите его на прогулке стряхивать с рук песок.
При необходимости намыливание и смывание водой повторить		
Выключить воду		
Найти и снять свое полотенце*		Лучше использовать полотенце с особой картинкой, что позволит приучить ребенка обращать внимание на дополнительные приметы.
Вытереть руки		
Повесить полотенце		Полотенце должно висеть на доступной для ребенка высоте.

Программа обучения. Часть 1

Станьте позади ребенка и, взяв своими руками его руки, проделайте вместе с ним следующие шаги:

1. Принять решение. Учите мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки.
2. Подойти к раковине. Ребенок должен знать, где в квартире находится ванная комната.
3. Засучить рукава. Можно рассматривать как отдельный навык.
4. Включите воду. Регулируйте температуру воды самостоятельно.
5. Подставьте обе руки ребенка под воду и скажите: «Вымой руки!»
6. Помогите ему взять мыло одной или двумя руками, в зависимости от того, как ему удобнее, или учите пользоваться жидким мылом.
7. Потрите мыло между его ладонями. Лучше всего это может быть сделано, если сначала попросить его одной рукой подержать мыло, а другую руку потереть о него. Потом руки можно поменять. Снова положите мыло на раковину.

8. Потрите тыльную сторону одной ладони ребенка о другую, мыльную, ладонь.

9. То же самое сделайте с тыльной стороной другой ладони.

10. Подставьте под воду обе руки и начните споласкивать их, потирая одну о другую, пока не смоеется вся пена.

Скажите: «Молодец! Ты вымыл руки! Теперь давай завернем кран». Помогите ему выключить воду.

Примечание: Делая шаги 5, 6, 7, 8 и 9, старайтесь мыть правую и левую руки в одной и той же последовательности. Установленный порядок облегчает формирование навыка.

Некоторым детям выключение воды может само по себе представляться вознаграждением. Если ваш ребенок расценит это так же, прекрасно, но если что-то другое сможет побудить его повторить данную процедуру, дайте ему это как награду за сотрудничество с вами.

Когда ребенок научится мыть руки с вашей помощью, начните шаг за шагом учить его делать это самостоятельно. Переходите к части 2.

Программа обучения. Часть 2

После того как ваш ребенок освоит один шаг и сумеет хорошо выполнить все соответствующие действия на четырех или пяти уроках, можно будет отступить назад, то есть перейти к следующему шагу, — ведь мы прибегаем здесь к приему инверсии.

Окажите ребенку физическую помощь в прохождении шагов 1 — 7, обозначенных в первой части программы. После этого уберите свои руки и помогите ребенку, если надо, сполоснуть руки (шаг 8). (Ваша помощь на этом этапе будет сводиться к тому, чтобы взяв ребенка за локти, подвести его руки под льющуюся воду.) Скажите затем: «Молодец! Ты вымыл руки!» Помогите ему, если надо, выключить воду, а затем вручите приз.

Когда он усвоит шаг 8, уберите свои руки после выполнения действий шага 6 и при необходимости помогите (положив свою руку на его локоть) потереть тыльную сторону ладони одной его руки о мыльную ладонь другой

руки. Скажите при этом: «Вымой руки!» Теперь он может сам завершить процесс, сполоснув свои руки. Если надо, помогите ему выключить воду. После этого скажите: «Молодец! Ты вымыл руки!» — и вручите награду. Продолжайте работать над каждым шагом в соответствии с принципом инверсии.

Навык «Вытирает руки влажными салфетками»

Обучение данному навыку аналогично навыку «Вытирает руки полотенцем». Для удобства лучше использовать влажные салфетки в круглой тубе.

	Навык. Цепочка последовательных действий.	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
1	Принять решение вытереть руки		
2	Открыть упаковку с салфетками		
3	Потянуть за конец салфетки и оторвать одну		
4	Вытереть ладонь правой руки		
5	Повернуть правую руку и вытереть тыльную сторону		
6	Вытереть ладонь левой руки		
7	Повернуть левую руку и вытереть тыльную сторону		
8	Выбросить салфетку в мусорную корзину		
9	Закрыть упаковку с салфетками		

Навык «Чистка зубов»

При всей своей повседневности данная цепочка может быть сложной для ребенка из-за требований к уровню развития координации движений рук, мелкой моторики, большому количеству последовательных действий. В связи с этим предлагаем вначале использовать упрощенную цепочку.

Навык. Цепочка последовательных действий.	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
Принять решение чистить зубы		Приготовьте: зубную щетку, стакан для воды
Подойти к раковине и стать на скамеечку		Желательно, чтобы скамеечка стояла в постоянном месте.
Включить и отрегулировать воду		
Набрать воду в стакан и поставить его на поверхность		Если вы предпочитаете использовать кипяченую или бутилированную воду наливайте стакан заранее
Взять щетку из стаканчика-подставки		
Смочить щетку под струей воды		
Чистить зубы		На первых порах можно мыть зубы только водой.
Сполоснуть рот		Необязательно. Но чтобы приучить ребенка можно давать полоскать питьевой водой
Помыть щетку под струей воды		
Поставить щетку на место		

Полная цепочка состоит из следующих звеньев:

	Навык. Цепочка последовательных действий.	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
1	Принять решение чистить зубы		Приготовьте: зубную щетку, пасту, стакан для воды
2	Подойти к раковине и встать на скамеечку		Желательно, чтобы скамеечка стояла в постоянном месте.
3	Включить и отрегулировать воду		
4	Набрать воду в стакан и поставить его на поверхность		Если вы предпочитаете использовать кипяченую или бутилированную воду налейте ее в стакан заранее
5	Взять щетку из стаканчика-подставки		
6	Смочить щетку под струей воды		
7	Положить щетку на поверхность.		На первых порах можно мыть зубы только водой.
8	Взять тюбик с пастой		Учите брать предметы из определенного места.
9	Раскрутить тюбик		Учите ребенка отвинчивать и завинчивать бутылки, баночки.
10	Взять тюбик в одну руку		Учите выдавливать из тюбика крем, шампунь и т. д.
11	Другой рукой взять щетку		Учите действовать двумя руками
12	Нажать на тюбик и выдавить пасту на щетку		
13	Положить тюбик на поверхность		Учите класть предметы на поверхность
14	Чистить зубы		
15	Взять стакан с водой		Учите брать емкость с

			водой, переливать, выливать воду. Учите пить из чашки.
16	Прополоскать рот и поставить стакан		
17	Помыть щетку под струей воды		Можно прополоскать щетку в стакане
19	Поставить щетку в стаканчик-подставку		Учите ставить разные предметы в стаканчик (карандаши, палочки, фломастеры)
20	Закрутить тюбик		
21	Поставить тюбик на место		

Возьмите мягкую детскую зубную щетку. Если щетка окажется жесткой, подержите ее под горячей водой, и она станет мягче. Для детей, чьи пальцы недостаточно подвижны для того, чтобы пользоваться обычной щеткой, можно взять электрическую щетку. Паста должна быть приятной на вкус (не острой и не жгучей). Сейчас есть такие сорта, особенно для детей. Подготовьте щетку, выдавив на нее пасту.

Заниматься хорошо после еды и перед сном. Помогать ребенку удобно, стоя рядом с ним или у него за спиной. Для того чтобы он мог видеть себя в зеркале, ему, возможно, придется встать на широкую табуретку или ящик.

Запомните правило: щетка должна двигаться в направлении роста зубов: вниз, когда чистятся верхние зубы, и вверх, когда чистятся нижние. Награду держите наготове.

В течение четырех или пяти уроков, вложив в руку ребенка зубную щетку, физически помогайте ему проходить все перечисленные ниже шаги. Не забывайте хвалить и вознаграждать его за сотрудничество с вами. Затем начинайте формировать данный навык — шаг за шагом, как записано в программе.

Программа обучения

1. Скажите: «Покажи свои зубки!» Покажите свои зубы, чтобы ребенок увидел это в зеркале. (Раздвиньте губы и улыбнитесь, не разжимая зубов.) Скажите: «Отлично! Я вижу твои зубы».

2. Поместите зубную щетку на внешнюю сторону зубов ребенка. Начните чистить их, двигая щетку вверх-вниз. Скажите: «Чисть вверх-вниз!» Продолжайте чистить внешнюю сторону зубов, двигая щетку вверх-вниз и переходя от центра рта влево и снова к центру. 3. Выньте щетку изо рта ребенка и разверните его кисть так, чтобы теперь щетка была обращена к правой стороне его рта. Поместите щетку на зубы и начните чистить правую сторону, двигая щетку вверх-вниз. Выньте щетку изо рта, дайте ему глоточек воды сполоснуть зубы и скажите: «Выплюни воду!» Покажите, как это делается, если он не знает.

4. Скажите: «Открой рот пошире!» Покажите ему в зеркале, как это нужно сделать. Почистите ему верхние зубы с внутренней стороны в левой половине рта. Делайте это движением щетки вперед-назад. Скажите: «Чисть вперед-назад!» Затем сделайте то же самое с правой верхней стороной рта. Выньте щетку изо рта и дайте ребенку глоток воды сполоснуть рот.

5. Скажите: «Открой рот пошире еще раз!» Почистите теперь внутреннюю сторону нижних зубов сначала слева, потом справа. Скажите при этом: «Чисть вперед-назад!» Выньте щетку и дайте ребенку глоток воды сполоснуть рот. Похвалите его: «Молодец! Ты почистил зубы!» — и дайте с чем-нибудь поиграть за то, что он сотрудничал с вами.

Проделайте шаги с 1 по 4 вместе с ним, положив свою руку на руку ребенка, а затем описанным ниже способом помогите ему научиться выполнять действия, предусмотренные шагом 5.

1. На протяжении четырех или пяти уроков делайте шаг 5, держа своей рукой кисть ребенка.

2. На протяжении четырех или пяти уроков делайте шаг 5, держа своей рукой предплечье ребенка.

3. На протяжении четырех или пяти уроков делайте шаг 5, держа своей рукой локоть ребенка.

4. Уберите свою руку, укажите пальцем, какую область зубов нужно чистить, и в течение всего времени выполнения шага 5 давайте словесные указания.

Взяв своей рукой руку ребенка, пройдите вместе шаги с 1 по 3, затем помогите ему сделать шаг 4 так, как показано выше. Завершить процесс он теперь сможет сам; нужно лишь направлять его словами. Шаг за шагом продолжайте работать дальше, пока ребенок не научится чистить зубы без какой бы то ни было физической помощи. Направлять его при выполнении каждого шага должны лишь ваши словесные указания.

Когда он научится чистить зубы, направляемый вашими словесными указаниями, начните постепенно, по одному, убирать их, пока ребенок не будет в состоянии чистить зубы самостоятельно с одним лишь указанием: «Почисть зубы!» После этого можно начать учить его выдавливать пасту на щетку и мыть щетку после окончания чистки зубов.

Навык «Пользуется расческой»

Прежде чем начать, сами разделите волосы ребенка, сделайте пробор. Расположите щетку в его руке так, чтобы ему удобно было ее держать.

Учите ребенка расчесывать волосы перед зеркалом. Это позволит, во-первых, создавать мотивацию и, во-вторых, демонстрировать ему необходимые действия в процессе обучения, когда вы физически помогаете ему причесываться. Стойте позади ребенка так, чтобы вы оба могли смотреть в зеркало.

Практикуйтесь, когда волосы не очень запутаны (это значит, что после мытья головы этого лучше не делать)

Держите наготове награду.

Сначала расчесывайте волосы вместе с ребенком. В течение четырех или пяти занятий проходите вместе все указанные ниже шаги в том порядке, в каком они представлены. Не забывайте хвалить и вознаграждать ребенка за сотрудничество с вами (за то, что он наблюдает за процессом в зеркало, стоит спокойно и т.п.). Затем постепенно переставайте помогать, руководствуясь представленной ниже программой.

Программа обучения

1. Если ребенок держит щетку в правой руке, сначала расчесывайте левую половину головы. Начните с пробора и ведите щетку вниз. Скажите: «Веди щетку вниз!» Следите за тем, чтобы ваши указания на первых уроках были простыми и произносились медленно. Не надо сильно тянуть за волосы в тех местах, где они спутаны, так как неприятные ощущения, которые при этом может испытывать ребенок, отобьют у него охоту расчесывать волосы.

2. Свободной рукой ребенка проводите по волосам вслед за щеткой, говоря при этом: «Пригладь волосы!»

3. Поднимите его руку со щеткой над головой и попросите: «Проведи щетку вниз!» Расчешите волосы сзади тремя длинными движениями щетки сверху вниз. После каждого такого движения должно следовать движение свободной рукой ребенка и ваши слова: «Пригладь волосы!»

4. Расчешите волосы с правой стороны, приглаживая их свободной рукой ребенка после каждого движения щетки сверху вниз. Каждый раз говорите ему: «Веди щеткой вниз!», затем: «Пригладь волосы!» По окончании процесса хвалите ребенка: «Очень красиво! Ты причесался!» Скажите ему, как симпатично он выглядит. Если речь идет о девочке, то для нее ленточка или заколка может послужить хорошей наградой.

Процесс постепенного прекращения физической помощи ребенку мы разбили на пять этапов (или шагов). Каждый этап должен продолжаться до тех пор, пока ребенку не станет удобно выполнять необходимые действия в соответствующих условиях и вы не увидите, что он готов еще больше обходиться без вашей помощи. Следите за тем, чтобы он усваивал то, чему вы его учите как можно лучше. Проведите ребенка через все этапы следующим образом:

1. Направляйте его руку, держа его за кисть.
2. Направляйте его руку, держа его за предплечье.
3. Направляйте его руку, поддерживая его за локоть.
4. Не направляйте его руку своей рукой; давайте только словесные указания и, если надо, поначалу показывайте ему, какие пряди нужно расчесать.

5. Не давайте никаких указаний; дайте ему только щетку и скажите: «Расчеши волосы!»

Помните, дети овладевают этим умением медленно. На протяжении всего процесса обучения вы будете помогать ребенку все меньше и меньше (не переставая при этом хвалить и вознаграждать его).

Когда он научится расчесывать свои волосы совершенно самостоятельно, все равно продолжайте хвалить его, поскольку это поможет сделать причесывание повседневным делом. После того как он научится пользоваться щеткой, начните подобным же способом учить его расчесывать волосы расческой.

Навык «Пользуется носовым платком»

Ребенок должен:

- знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры;
- Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению;
- находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т. п.;
- самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью);
- постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман;
- обращать внимание на чистоту носового платка.

Программа обучения

Если у ребенка текут слюни, скажите ему, что нужно вытереть рот, и дайте носовой платок. Если ребенок не делает попыток вытереть рот, покажите ему, как это сделать. При дальнейших попытках постепенно уменьшайте помощь. Вы также можете показать, как вытирать рот. Попросите ребенка повторить (проимитировать) ваши действия.

Если ребенок не может попасть рукой в рот, то отработайте это движение совместно с ним, используя прием «рука в руке».

Аналогично учите ребенка вытирать нос.

Вспомогательные приспособления для личной гигиены

Устройства	Описание/способ применения
	<p>Детский умывальник Устанавливается на край ванны</p>
	<p>Электрическая детская зубная щетка</p>
	<p>Дозатор для зубной пасты Просто замените крышку тюбика с зубной пастой на эту рыбку</p>
	<p>Щетка для волос с ремешком Ремешок надевается на тыльную сторону ладони и позволяет крепче держать щетку</p>

Навыки опрятности/пользование туалетом

Навык «Пользование туалетом»

Одним детям требуется больше времени, чтобы научиться пользоваться туалетом, другим меньше, но почти для всех это трудная задача. Причин несколько:

1. Навык требует от ребенка хорошего контроля над своим телом, а от мамы – четкой организации процесса и умения подстроиться под ребенка.
2. Этой сложный навык, состоящий из нескольких операций.
3. Детям с двигательными нарушениями может быть трудно пользоваться обычным горшком или унитазом.

Решаем проблему 1 – организуем процесс и проверяем готовность ребенка. Ребенок готов к обучению пользованием туалетом, когда он:

1. Устойчиво сидит (для детей с двигательными нарушениями есть специальные приспособления).
2. Может выполнять простые инструкции.
3. Между «авариями» проходит не менее 2 часов.

Выберите для себя, какие дела будете контролировать сначала: большие или малые. Проще начинать с дефекации – здесь, как правило, достаточно угадать момент один – два раза в день.

Обратите внимание на знаки ребенка, практически все дети, когда хотят в туалет, начинают как – то это демонстрировать – мяться, приседать, вертеться...

Другой вариант – заполняем таблицу по часам, и первые две – три недели ничему не учим, а только проверяем памперс каждый час и заносим в таблицу результат. Через две – три недели, проанализировав таблицу, Вы увидите, что ребенок делает свои дела примерно в одно и то же время. Можно начинать высаживать ребенка на горшок/унитаз и отрабатывать знак/слово «хочу в туалет». Перед тем как сажать ребенка на горшок/унитаз, кратко обсудите происходящее, чтобы у ребенка закреплялась связь между словом и действием. Спросите: «Хочешь в туалет?» и обязательно подождите

«ответа». Через какое время проведения таких диалогов ребенок начнет отвечать, доступным для него способом общения.

Дни	1	2	3	4	5	6	7
Часы	Результаты						
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							

Отмечаем М – «моча», Ст – «стул», Т – «туалет», Ш – «штаны»

Решаем проблему 2 – изучаем каждую операцию по отдельности.

Навык «Пользование туалетом/горшком»

Навык. Цепочка последовательных действий.	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
Попроситься или последовать просьбе взрослого		Обеспечьте ребенку удобный горшок, унитаз с подставкой или другое дополнительное оборудование.
Подойти к горшку/унитазу		
Снять штаны		Описано в отдельном навыке
Сесть		Повернуться спиной к горшку и сесть. Если используется унитаз продумайте дополнительные приспособления, например, банкетку, круг на унитаз, навесной писсуар для мальчиков
Сидеть на горшке/унитазе		
Сообщить, что пора встать		
Встать		Учите вставать с низких стульчиков

Оторвать бумагу		Учите отрывать полоску определенной длины. Можно сделать отметку на стене туалета, которая будет показывать, сколько бумаги нужно отмотать
Вытереть попу		Встать в удобную для подтирания позу (нагнуться) или вытереть самому (нагнуться и чуть присесть)
Надеть штаны		Описано в отдельном навыке
Вылить горшок/спустить воду		
Вымыть и вытереть руки		Описано в отдельных навыках

Примечание: можно учить ребенка пользоваться влажными салфетками

Так же для облегчения запоминания операций по формируемому навыку можно на двери туалета прикрепить визуальные подсказки, см. рисунок



К моменту обучения важно определиться, где именно Вы будете высаживать ребенка на горшок. Пока он маленький можно сидеть на горшке и в комнате, но лучше все – таки уводить ребенка в туалет, чтобы появилось понимание того, что туалет – личное дело, и не нужно его совершать прилюдно.

Решаем проблему 3 – подбираем специальные приспособления.

Главное условие для удачного процесса – человек должен устойчиво сидеть.

Это значит, что:

- таз находится в нейтральном положении (не опрокинут вперед, ни назад);
- поза симметрична;
- вес равномерно распределяется на обе ноги;
- голова и тело располагается по средней линии.

Важное условие: сидение должно быть устойчивое и не скользкое – ребенок не должен бояться упасть, иначе ничего не получится.

Вспомогательные приспособления для обучения детей пользоваться туалетом

<i>Устройство</i>	<i>Описание/способ применения</i>
	<p>Детское сиденье на унитаз со ступенькой thermobaby</p>
	<p>Стульчик - горшок</p>



Любой унитаз можно оборудовать такими поручнями, обеспечивающими дополнительную поддержку и безопасность. С их помощью удобно вставать с унитаза.

Навык самостоятельной еды

Самостоятельное питание предполагает способность сосать, жевать и глотать. Умение самостоятельно пользоваться столовыми приборами включает такие навыки, как зачерпывание, прокалывание, разрезание и питье.

При формировании навыков питания важную роль играет постоянство, т.е. выбранные материалы и методику обучения должны использовать все люди, окружающие и воспитывающие ребенка.

Обучайте ребенка навыкам использования столовых приборов в естественной обстановке, в соответствии с его режимом питания.

Общие рекомендации.

- Кормите ребенка в спокойной, непринужденной обстановке.
- Не зачерпывайте ложкой слишком много еды.
- Позвольте ребенку развивать и демонстрировать пищевые предпочтения.
- Вводите новые продукты постепенно и небольшими порциями.
- Всегда накрывайте на стол и подавайте еду одинаковым образом.
- Всегда показывайте ребенку, где лежит каждый продукт на его тарелке (используя столовые приборы или метод «рука в руке»).
- Тренируйте навыки кормления и использования столовыми приборами в естественной обстановке: за завтраком, за обедом, полдником, ужином.
- Перед едой удостоверьтесь, что ребенок голоден.
- Если ребенок за столом не проявляет интереса к еде, то не устраивайте больших перекусов и чаепитий в течение дня.
- Порции должны быть умеренными. Не ожидайте, что ребенок, испытывающий сложности при кормлении, съест всю еду на большой тарелке.

- Дайте ребенку возможность самостоятельно тренировать любые навыки: от зачерпывания еды ложкой до наливания воды в стакан. Даже если ребенок испачкает все вокруг, это все равно лучший способ научиться: такие навыки нельзя освоить, просто наблюдая за окружающими или следуя устным инструкциям.

- Важна также правильная посадка.
- Хвалите ребенка за старания.

Если ребенку сложно донести ложку до рта не переворачивая и не проливая, то еда вилкой может предшествовать еде ложкой.

Навык. Цепочка последовательных действий	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
Принять решение кушать/есть или пить		Приготовьте: удобную тарелку, ложку, вилку, салфетки. Место еды должно быть постоянным. У ребенка должна быть возможность самому сесть за стол.
Сесть за стол.		Учите садиться на возвышения разной высоты
Еда руками: • Есть, держа еду в руке (хлеб, сухарик, банан) • Есть мелкие кусочки пищи руками: кусочки сыра, овощей, мясо и т. д.		Если ребенок не умеет откусывать кусок нужной величины, то предлагайте ему маленькие кусочки, чтобы избежать поперхивания.
Еда ложкой • Взять ложку • Опустить ложку в тарелку • Зачерпнуть еду • Донести ложку до рта, не переворачивая • Снять губами		Будьте внимательны к подбору ложки. Она должна быть глубокой, но не длинной и не широкой. Можно начинать с еды вязкой пищи, например, творожка из пластикового контейнера Учите поворотам запястья, например, предлагайте

<p>пищу, закрыть рот</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прожевать и проглотить. 		<p>отвинчивать крышки, меняйте ракурс отверстия в копилке, при опускании монетки</p>
<p>Еда вилкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взять вилку • Донести до тарелки • Наколоть кусочек еды • Донести до рта и положить в рот • Закрыть рот • Прожевать и проглотить 		<p>Используйте детскую удобную вилку. Учите накалывать на палочку комки пластилина.</p>
<p>Питье из чашки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взять чашку • Поднести ко рту. • Положить край чашки на нижнюю губу • Сделать глоток • Закрыть рот • Проглотить жидкость • Поставить чашку на стол • Делать несколько глотков подряд 		<p>Чашка должна быть невысокой, с удобной ручкой. Можно использовать емкость без ручки. В некоторых случаях, когда ребенок не понимает, что для проглатывания пищи нужно сначала закрыть рот, допускается контроль нижней челюсти руками взрослого.</p>
<p>Питье через соломинку</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взять пакетик с соком, вставить в него соломинку • Вставить соломинку в рот • Втянуть жидкость и проглотить ее. 		<p>Можно нажать на пакет с соком, чтобы жидкость поднялась по трубочке</p>
<p>Вытереть рот салфеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взять со стола салфетку • Вытереть в рот • Положить салфетку на стол 		

Поблагодарить и встать из-за стола.		
Отнести посуду в мойку и вымыть ее.		Можно все собрать в маленький тазик, а потом отнести все вместе. Описано в навике «МЫТЬЕ ПОСУДЫ»

Рассмотрим подробнее обучение навыкам «Пьет из чашки», «Ест ложкой», «Ест вилкой».

Навык «Пьет из чашки»

Для того чтобы приступить к обучению этому умению, нужно, чтобы ребенок уже умел пить из чашки, которую держите вы.

Работайте с пластмассовой чашкой (без ручки) или со стаканом, достаточно узким для того, чтобы ребенок мог легко обхватить его руками.

Наполните чашку на четверть любимым напитком вашего малыша.

Сначала заниматься нужно будет в то время, когда, по вашему мнению, ребенок может испытывать жажду, а вы не очень заняты. Мы бы порекомендовали вам промежуток между двумя приемами пищи. Когда вы оба привыкните к этой новой программе, можно будет заниматься с ребенком в любое время, когда бы он ни захотел пить.

Усадите ребенка за стол на стул такой высоты, которая обеспечивала бы ему во время питья надлежащий комфорт. Высоту обычного стула можно увеличить за счет, скажем, толстых телефонных справочников.

Заметим, что напиток, сам по себе, должен стать достаточным вознаграждением, разумеется, наряду с похвалой.

Программа обучения. Часть 1

На протяжении всего урока стойте позади ребенка. Обхватите его руками чашку, а сверху поместите свои руки. Прodelайте один за другим следующие шаги:

1. Поднесите чашку к его рту.
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 второй части программы, убедитесь, что он научился крепко держать чашку в руках.

Когда он осознает, какой должна быть последовательность действий при питье из чашки, переходите к части 2 программы и прорабатывайте каждый ее шаг.

Программа обучения. Часть 2

После того как ребенок овладеет одним шагом и сумеет на протяжении четырех или пяти 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 программы, до того 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 его первым шагом на пути к овладению умением пить самостоятельно!

2. Уберите свои руки, после того как, возвращая чашку на стол, пройдете вместе три четверти 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 усвоил

вторую половину умения пить из чашки! Пора начинать меньше помогать ему поднимать чашку и подносить ее ко рту.

6. 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.

7. 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. Поставить чашку на стол он и в этом случае сможет сам.

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

Навык «Ест ложкой»

Возьмите для работы пластмассовую мисочку. Для того чтобы она не скользила по столу, под нее можно подложить влажное бумажное полотенце. Бывают также миски с «присасывающимся» доньшком.

На завтрак, обед и ужин подавайте ребенку блюда, которые легко есть ложкой. Это может быть размятый картофель или овощи, мелкие кусочки гамбургера, каша, тушеное мясо, яблочное пюре.

Усадите ребенка за стол на стул такой высоты, которая обеспечивала бы ему во время еды надлежащий комфорт. Высоту обычного стула можно увеличить, например, с помощью толстых телефонных справочников.

Программа обучения. Часть 1

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

1. Наполните ложку зачерпывающим движением справа налево (если ваш малыш левша, зачерпывайте пищу слева направо).

2. Поднесите ложку к его рту и дайте ему съесть ее содержимое. Скажите: «Хорошо! Ты ешь ложкой!»

3. Опустите ложку в миску и дайте ребенку время проглотить пищу.

4. После того как он съест четыре или пять ложек, положите ложку на стол и сделайте небольшой перерыв.

5. Повторяйте все пункты этой части программы, пока ребенок не кончит есть, а затем — во время четырех или пяти последующих приемов пищи или до тех пор, пока вы не почувствуете, что малышу на этом этапе удобна ваша физическая помощь. Когда он усвоит всю последовательность действий во время еды ложкой, переходите ко второй части программы и осваивайте ее шаг за шагом.

Заметим, что по мере прохождения второй части программы ребенок усваивает три навыка: 1) подносит ложку ко рту; 2) возвращает ложку в миску; 3) зачерпывает пищу. И при обучении каждому из них используется принцип инверсии.

Программа обучения. Часть 2

Когда ваш ребенок усвоит один шаг и сумеет успешно воспользоваться своим новым умением во время четырех или пяти приемов пищи подряд, значит, пришло время переходить к следующему шагу.

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 миску. 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 будут 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, возвратив ложку в миску. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой!»

4. Отпустите его руку, как только сможете ему набрать пищу в ложку. Дайте ему самому донести ложку до рта, съесть ее содержимое и

возвратить ложку в миску. Снова положите свою руку на его и вместе с ним наберите пищу в ложку. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой!»

Теперь ваш ребенок усвоил все действия, кроме одного, необходимого, чтобы зачерпнуть ложкой еду. Этот шаг самый трудный. Когда вы сочтете нужным меньше помогать ему на этом этапе, вам нужно будет не убирать свою руку, а продолжать держать руку ребенка, но все менее крепко, до тех пор, пока он не научится зачерпывать еду сам с почти незаметной вашей помощью. После этого направляйте уже не его кисть, а сначала запястье, потом локоть, и то лишь при необходимости. В конце концов, совсем отпустите его руку, и он будет все делать сам!

Примечание: Когда вы начнете направлять своей рукой запястье ребенка, вам можно будет во время еды сидеть рядом с ним.

Вспомогательное оборудование

- Подложите под тарелку или миску нескользящий коврик.
- При необходимости используйте адаптированные тарелки и миски – с высокими или загнутыми внутрь бортиками, с разделителями, на присосках.
- При необходимости сделайте черенки столовых приборов утолщенными, чтобы ребенку было легче удерживать их в руке.
- При необходимости используйте адаптированные столовые приборы.
- При необходимости используйте адаптированные чашки.

Вспомогательные приспособления для еды

<i>Устройства</i>	<i>Описание/способ применения</i>
	Вилка с утолщенным черенком
	Изогнутая вилка с увеличенным черенком
	Ложка с утолщенным черенком
	Изогнутая ложка с увеличенным черенком для правой руки

	<p>Изогнутая ложка с увеличенным черенком для левшей</p>
	<p>Ложка с фиксатором</p>
	<p>Нескользящий коврик под тарелку или чашку</p>
	<p>Насадка – фиксатор для ложки</p>

	<p>Тренировочный поильник</p>
	<p>Тренировочная чашка – непроливайка. Такая чашка используется для маленьких детей, чтобы облегчить переход от сосания из бутылочки к питью из чашки. Носик облегчает втягивание жидкости. Встречаются чашки – непроливайки с утяжеленным дном.</p>
	<p>Стакан с вырезом для носа, позволяет пить, не запрокидывая голову</p>

	<p>Ограничитель для тарелки Надевается на любую тарелку и облегчает зачерпывание пищи</p>
	<p>Бутылка с трубочкой. Прозрачная бутылка с крышкой и трубочкой помогает развивать сосательный и глотательный рефлекс.</p>
	<p>Непромокаемые виниловые нагрудники или махровые фартуки с карманом, в который попадают крошки и кусочки еды</p>
	<p>Тарелки с разделителями Высокие бортики тарелки предотвращают выпадение пищи и облегчают ее зачерпывание. Отсеки тарелки позволяют разные продукты. У таких тарелок может быть нескользящее дно или присоски</p>

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ И РАЗДЕВАНИЯ

Для самостоятельного одевания требуется множество навыков. Ребенок должен хорошо знать собственное тело и понимать связь между различными его частями, т.е. у него должна быть сформирована схема тела.

В процессе одевания задействуются разнообразные моторные и когнитивные навыки, например, пинцетный захват, координированные движения пальцев, выполнение последовательности действий, ориентация в пространстве (спереди/сзади), знание частей тела. При формировании навыков одевания и раздевания учитывайте, что освоение перечисленных навыков улучшит способность ребенка самостоятельно одеваться.

Ребенка следует обучать одеваться и раздеваться тогда, когда это действительно необходимо, а не во время специально организованных занятий. Научите его снимать куртку и шапку при входе в помещение; надевать кроссовки перед выходом из дома на прогулку и т.д. Необходимо выделить достаточно времени для обучения этим навыкам в естественной обстановке.

Полезные советы

Научиться раздеваться легче, чем одеваться. Поэтому начинать обучение лучше с раздевания.

Выбор одежды и адаптация

- При необходимости подберите ребенку обувь на липучке или мокасины вместо ботинок на шнурках или пряжках.
- При необходимости подберите брюки с широким эластичным поясом, за который легко хвататься, без застежек на кнопки, пуговицы или молнии.
- Используйте крупные молнии, которые легко застегивать. В собачку можно вставить шнурок или кольцо от ключей, так ребенку будет легче научиться расстегивать и застегивать молнию
- Одежда должна быть не только легко надеваться, но и быть красивой и хорошо сидеть.

- Пришейте петли к спинке одежды, чтобы было проще отличить ее от переда. Часто к спинке бывает пришит ярлык, с помощью которого ее легко найти.
- Пришейте петли к мыскам носков, чтобы было проще отличить их от пятки.
- Вшейте с внутренней стороны брюк петли, которые можно накинуть на запястья: благодаря этому натягивать брюки будет гораздо легче.
- Для обучения ребенка не путать правый и левый ботинок, нарисуйте с внутренней стороны подошв точки или прикрепите кружочки из материала, который не будет раздражать ступни при ходьбе. Перед тем как надеть ботинки, ребенок должен будет поставить их так, чтобы точки оказались рядом.

Навык «Снимать и надевать носки»

Цепочка действий	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
СНИМАТЬ НОСКИ		Приготовьте устойчивый стульчик, на котором ребенок сидит, опираясь ногами о поверхность.
Принять решение снять носочки		
Сесть на стульчик или ровную поверхность (пол, диван)		Если подняв ногу, ребенок теряет равновесие снимать носки лучше на диване или сидя в устойчивом стульчике со спинкой.
Поднять одну ногу, сохраняя при этом равновесие		Используйте при обучении упрощенные варианты: свободные, плотные носки, Можно учиться стягивать носки с куклы.
Снять носок с пятки		
Потянуть за носочек и стянуть полностью		
НАДЕВАТЬ НОСКИ		Используйте при обучении упрощенные варианты: свободные, плотные носки
Принять решение надеть носки	Предлагает взрослый	
Взять носок двумя руками так, чтобы пятка была сзади		
Вставить в носок большие пальцы рук и собрать его в гармошку		
Вставить ногу в носок		
Натянуть носок на всю стопу Натянуть носок вверх от стопы к лодыжке		

Возьмите носок, который ребенку немного велик.

Сядьте рядом с ребенком на кровать, на пол или на стул, в зависимости от того, в каком положении ему легче будет это делать.

На каждом уроке отрабатывайте запланированные действия с обоими носками не менее одного раза.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Программа обучения

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!» — и вручите ему награду.

2. Натяните носок ребенку на пятку. Скажите: «Надень носок!» — и помогите, если надо. Потом скажите: «Молодец! | Ты надел носок!» — и вручите ему награду.

3. Натяните ребенку носок только на пальцы. Скажите: «Надень носок!» — и помогите, если надо. Потом скажите: «Молодец! Ты надел носок!» — и вручите ему награду.

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!» — и вручите ему награду.

Помните: продвигаться вперед ребенок будет медленно и, как правило, переставая помогать ему физически, вы будете продолжать давать словесные указания и хвалить его.

Навык «Снимать и надевать обувь»

Последовательность обучения:

- тапочки без задника
- свободная обувь без застежек
- обувь на липучке
- обувь на молнии
- обувь со сложной застежкой (шнурки, пряжка.)

Цепочка действий	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
СНИМАТЬ ОБУВЬ		
Принять решение снять тапки/ботиночки/сапоги		
Сесть на стульчик. Ноги стоят на полу		Подберите устойчивый стульчик. Ребенок должен сидеть на нем с устойчивой опорой на ноги.
Расстегнуть застежку		Используйте при обучении упрощенные варианты: тапочки без задника, свободная обуви без застежек, обувь на липучке или на молнии. Обувь со сложной застежкой (шнурки, пряжка.) используется не сразу.
Расслабить застежку		Вставить большие пальцы рук внутрь обуви и растянуть в стороны
Снять обувь с пятки		При необходимости использовать прием « вторая нога помогает»: пятку одной ноги подставить к носку другой. Носком толкаем пятку вперед, а ногу из обуви вытаскиваем назад
Снять с носка		
Снять обувь полностью		
НАДЕВАТЬ ОБУВЬ		Начинайте обучение со свободной обуви
Принять решение обуться		

Сесть на стульчик. Ноги стоят на полу.		
Поставить правильно обувь		Покажите, как правильно поставить ботиночки: Ботиночки дружат, ботиночки сорятся
Взять обувь в обе руки		
Направить носок ноги внутрь		
Протолкнуть среднюю часть стопы		
Протолкнуть пятку		
Встать и окончательно просунуть ногу в ботинок (потопать ногой)		
Сесть и застегнуть ботинок/сапог		Используйте при обучении упрощенные варианты: обувь на липучке или на молнии. Обувь со сложной застежкой (шнурки, пряжка.) используется не сразу.

Возьмите для занятий легкие туфли без застежек и шнурков или неглубокие туфли со шнурками (теннисные тапочки слишком плотно облегают ногу и, когда только учишься обувать ботинки, обращаться с ними трудно).

Программа обучения

Сначала проделайте шаги 1 - 7 направляя руки ребенка своими руками.

Уберите свои руки и побудите его выполнить шаг 8 (проталкивает ногу в ботинок); скажите: «Надень ботинок!» При необходимости помогите.

Когда ботинок уже будет надет, скажите: «Молодец! Ты надел ботинок!» — и вручите награду за успехи.

После того как ребенок продемонстрирует свои успехи в освоении шага 4 (на четырех или пяти уроках), начните убирать свои руки после шага 6.

Помогайте ребенку, если надо, выполнять шаг 7 (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.

Продолжайте в том же духе, убирая 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.

Навык «самостоятельно снимать и надевать штаны, брюки, шорты»

Навык. Цепочка последовательных действий	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации
СНЯТЬ ШТАНЫ		Можно использовать свободные трикотажные штаны на резинке
Принять решение снять штаны		Использовать понятные и привычные ситуации, например, чтобы сесть на горшок.
Расстегнуть штаны (можно сидя и стоя)		
Встать (если сидел)		
Спустить штаны до середины ягодиц		
Спустить штаны до середины бедер		
Спустить штаны до колен		
Сесть		
Снять штаны с ног		С начала ребенок стаскивает с обеих ног одновременно, затем учится снимать с каждой ноги отдельно.
НАДЕТЬ ШТАНЫ		Можно использовать свободные трикотажные штаны на резинке
Принять решение одеться		
Определить перед у штанов		
Положить перед собой передом вверх		
Сесть		
Взять штаны двумя руками, большие пальцы внутри		
Вставить одну ногу		
Вставить вторую ногу.		
Встать		
Натянуть штаны до середины бедер		
Натянуть штаны до		

середины ягодиц		
Натянуть штаны полностью		Сначала ребенок натягивает только спереди, потом и сзади.
Заправить рубашку/футболку		
Застегнуть штаны		

Начните с коротких штанишек или трусов на резинке, поскольку надевать их легче, чем длинные.

Если штаны застегиваются на пуговицы, кнопки или молнию, застегивать их следует вам.

Побуждайте ребенка садиться, чтобы надеть штаны на ноги, и вставать, чтобы натянуть их.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Программа обучения

1. Когда ребенок сидит, наденьте штанины на обе его ноги, а затем попросите его встать. Натяните штаны до бедер. Затем поместите его руки с двух сторон на пояс штанов большими пальцами внутрь. Скажите: «Натяни штанишки!» — и, положив свои руки на его, помогите ему натянуть штаны до пояса. Затем скажите: «Молодец! Ты надел штанишки!»

2. Наденьте на ребенка штаны, натянув их до середины бедер. Затем поместите его руки с двух сторон на пояс штанов большими пальцами внутрь и скажите: «Натяни штанишки!» Положив свои руки на его, помогите ему натянуть штаны до бедер. Затем позвольте ему самому натянуть их до талии. Скажите: «Молодец! Ты надел штанишки!» — и вручите награду.

3. Продолжайте в том же духе, помогая ребенку закончить процесс после того, как сами наденете на него штанишки и натянете их сначала до колен, затем до лодыжек.

4. Сядьте рядом с ребенком и наденьте ему штанину на одну ногу. Поместите его руки на штаны и, положив сверху свои руки, скажите:

«Надень штанишки!» Помогите ему надеть вторую штанину. Побудите его встать и все остальное проделать самостоятельно. Похвалите и вознаградите его.

5. Когда ребенок сидит, поместите его руки на штаны и скажите: «Надень штанишки!» Помогите ему надеть первую штанину. Уберите свои руки, после чего он уже должен сделать все остальное сам. Когда ребенок научится делать пятый шаг, это будет означать, что навык усвоен, и теперь он сможет надевать штаны без посторонней помощи, если вы их ему дадите.

Навык «снять /надеть одежду без застёжки (свитер, футболка, платье)»

Навык. Цепочка последовательных действий	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации:
СНЯТЬ ОДЕЖДУ БЕЗ ЗАСТЕЖКИ		
Принять решение раздеться (снять свитер/ футболку/ платье)		
Взять руками нижний край.		Второй способ: <ul style="list-style-type: none"> • Взять за низ футболки/свитера двумя скрещенными руками • Потянуть вверх • Стянуть с головы • Снять с рук
Поднять до подмышек.		
Взять правой рукой левый край и вынуть левую руку из рукава.		
Стянуть одежду через голову		
НАДЕТЬ ОДЕЖДУ БЕЗ ЗАСТЕЖКИ		
Принять решение одеться (надеть свитер/футболку или платье)		
Найти перед у одежды		Второй способ: <ul style="list-style-type: none"> • Положить одежду перед собой передом вниз подолом к себе. • Вставить обе руки в рукава. • Сделать вращательное движение руками назад (пронести свитер над собой) и надеть на голову. • Натянуть футболку вниз
Положить перед		

собой передом вниз, подолом к себе		
Взять двумя руками за подол и присобрать его		
Надеть ворот через голову		
Взять футболку правой рукой за левую сторону и вставить левую руку. Вставить правую руку		
Натянуть футболку вниз		

Начните с джемпера, футболки или платья с короткими рукавами, так как их надевать легче.

Для начала возьмите свободную футболку, возможно даже, на размер больше, чем он обычно носит. Свитер с высоким воротом пока брать рано.

Приготовьте футболку, положив ее передней стороной вниз и 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.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Программа обучения

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 джемпер, натянув его до талии. Потом скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!» — и вознаградите его.

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 эту операцию, сказав, что нужно одернуть джемпер. Когда он сделает это, скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!» — и вознаградите его.

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

4. Просуньте одну его руку 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!» — и вознаградите его.

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

6. Дайте ему 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. Скажите: «Молодец!» — 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!» — и вручите ему награду. Когда он научится делать седьмой шаг, это будет означать, что он усвоил навык и теперь, после того как вы выложите для него джемпер должным образом, он сможет надевать его без вашей помощи.

Навык «снять /надеть одежду с застежкой спереди (рубашка, куртка)»

Навык. Цепочка последовательных действий	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации:
СНЯТЬ ОДЕЖДУ С ЗАСТЕЖКОЙ		Начинайте обучение со свободной куртки, плотной рубашки
Принять решение раздеться		
Расстегнуть		Второй способ <ul style="list-style-type: none"> • Сделать вращательное движение плечами назад • Завести руки за спину • Ухватить одной рукой за рукав второй руки • Вытащить руку из рукава • Взять рукой за край второго рукава Стянуть всю куртку/рубашку
Снять с одного плеча		
Взяться за край рукава противоположной рукой		
Вытащить руку из рукава		
Снять куртку/рубашку со второго плеча		
Взяться противоположной рукой за край рукава		
Стянуть всю куртку/ рубашку		
НАДЕТЬ ОДЕЖДУ С ЗАСТЕЖКОЙ		
Принять решение одеться		Второй способ (используйте при необходимости): предварительно застегнуть и надевать, как одежду без застежки.

		<p>Третий способ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Положить куртку перед ребенком передом вверх капюшоном или воротничком к ребенку. • Присесть и продеть руки в рукава. • Пронести вращательным движением рук назад куртку над собой • Застегнуть куртку/рубашку/пальто <p>Видео: https://www.youtube.com/watch?v=YNQv_J8W9Ks https://www.youtube.com/watch?v=Mob3S96D_aU</p>
Взять левой рукой правую полу куртки		
Вставить правую руку в рукав		
Правой рукой через плечо подтянуть левую сторону куртки		
Вставить левую руку в рукав.		
Взять куртку за полы или воротник		
Потянуть вперед куртку надев ее на плечи		
Застегнуть		

Начните с блузы или рубашки с короткими рукавами, так как с ними легче справиться. На первых порах старайтесь избегать облегающих блузок.

Помогая ребенку, стойте позади него.

Сначала попробуйте проделать все действия, предусмотренные программой, сами и попросите сделать это других членов семьи. Дело в том, что предложенный способ отличается от того, каким надевает блузку или рубашку большинство людей. Положите блузку или рубашку на кровать и пройдите каждый шаг.

Если сначала вы попробуете все сделать сами, то программа, которая представляется, на первый взгляд, сложной, в действительности, окажется довольно простой.

Выложите блузку (для девочки) на кровать передом вверх (ближе всего к вам должен быть ее ворот). Раскройте обе половинки переда и разложите их на кровати.

Когда вы только знакомите ребенка с этой программой, вам следует в течение четырех-пяти уроков (или до тех пор, пока вы не почувствуете, что этот метод удобен вам обоим) самой надевать на него блузку, проделывая все шаги в том порядке, в каком они представлены ниже. Не забывайте хвалить и вознаграждать ребенка за его сотрудничество с вами. После этого переходите к пошаговому обучению так, как это предусмотрено программой. 1. Побудите ребенка встать лицом к воротничку блузы, лежащей на кровати, так, как показано на рисунке. Помогая ей наклониться к блузе, скажите: «Продень руки в рукава!» Помогите ребенку просунуть обе руки в рукава до конца. Затем побудите его выпрямиться.

2. Теперь руки ребенка оказались на спинке блузы. Поместите его руки так, чтобы они ухватились за низ блузы (который теперь наверху!).

3. Положив свои руки на руки ребенка, помогите ему поднять руки вверх и завести их за голову. Скажите: «Опусти блузу за голову!»

4. Выпустите блузу из своих и его рук и помогите ему опустить руки «по швам». Блуза опустится, куда надо.

5. Помогите ребенку достать руками спинку блузы, ухватиться за блузу и отдернуть ее. Скажите: «Одерни сзади!»

6. Поместите руки ребенка на края полочек блузы и помогите ему подтянуть их друг к другу. Скажите: «Умница! Ты надела блузку!» — и вручите награду. Затем сами застегните пуговицы.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с

ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Сначала вы проходите весь путь с первого по пятый шаг, направляя руки ребенка своими руками. Затем убираете свои руки и, если надо, помогаете ему сделать шаг 6 (подтянуть полочки друг к другу). Затем говорите: «Умница! Ты надела блузку!» — и вручаете награду.

Уберите свои руки после шага 4. Скажите: «Одерни сзади!» — и помогите, если надо, выполнить шаг 5 (одернуть блузу сзади). Когда ребенок закончит всю операцию, подтянув друг к другу полочки, похвалите его и вознаградите.

Продолжайте в том же духе, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который он освоил. Делайте это до тех пор, пока он не научится надевать блузу без вашей помощи при условии, что предварительно вы должным образом выкладываете ее на кровати.

Помогите, если надо, ребенку расположить блузу на кровати. Похвалите и вознаградите его.

Если ваш ребенок уже отчасти научился надевать блузу другим способом, возможно, вы захотите продолжать учить его так, как начали. Подумайте, из каких шагов может состоять этот процесс, и запишите их.

Навык «расстегивать и застегивать одежду и обувь»

Виды застежек:

Пуговицы

Липучка

Кнопки

Молния

Шнурки

Сроки формирования:

Расстегивает большие пуговицы, тянет вниз за кольцо молнии. 2-2,5 года.

Застегивает большие пуговицы, расстегивает неразъемную молнию, расстегивает и застегивает кнопки. 2,5 -3 года

Застегивает молнию- 4 года

Застегивать разъемную молнию 4,5 – 5 лет.

Сопутствующее умение: пинцетный захват

Навык. Цепочка последовательных действий	Кто выполняет	Дополнительные рекомендации:
РАССТЕГНУТЬ КНОПКУ		
Одной рукой (щепотью) ухватить полу одежды, на которой находится нижняя часть кнопки (со штырьком)		
Второй рукой захватываем полу, на которой находится верхняя часть кнопки (с углублением): большой палец отгибает ткань, после чего нужно потянуть до расстегивания.		

Когда все кнопки расстегнуты, раздвигаем полы одежды		
ЗАСТЕГНУТЬ КНОПКУ		
Одной рукой захватываем полу одежды с нижней частью кнопки.		
Второй рукой держим верхнюю кнопку, причем большой палец лежит на кнопке, а указательный и средний придерживают ткань снизу.		
Накладываем кнопку углублением на штырек и большим пальцем надавливаем до тех пор, пока не послышится щелчок		
РАССТЕГНУТЬ И ЗАСТЕГНУТЬ ЛИПУЧКУ		
Может рассматриваться как облегченный вариант кнопки и выполняется аналогично		
РАССТЕГИВАТЬ ПУГОВИЦУ		
Взять одной рукой полу/край одежды		
Второй рукой взять пуговицу и просунуть ее в петлю		
Вынуть пуговицу наполовину		
Вытянуть полностью.		

ЗАСТЕГИВАТЬ ПУГОВИЦУ		
Взять одной рукой край одежды		
Взять второй рукой пуговицу		
Просунуть край пуговицы в петлю		
Полностью просунуть пуговицу в петлю		
Натянуть край петельки на пуговицу.		
РАССТЕГИВАТЬ МОЛНИЮ НА ОДЕЖДЕ		
Взяться рукой за воротник или ворот		
Ухватить язычок молнии		
Потянуть за язычок вниз		
Открыть молнию до середины		
Открыть молнию полностью		
ЗАСТЕГИВАТЬ МОЛНИЮ НА ОДЕЖДЕ		
Вставить кончик молнии в замочек Потянуть молнию вверх до ворота.		
Взяться одной рукой за низ одежды		
Второй рукой взять за замочек		
Потянуть за замочек вверх		
Потянуть вверх до середины куртки		
Потянуть вверх до ворота		

РАСТЕГИВАНИЕ и ЗАСТЕГИВАНИЕ МОЛНИИ НА САПОГАХ		
Взяться за край ботинка/сапога. Большой палец внутри		
Второй рукой ухватиться за язычок замочка и потянуть.		Убедитесь в том, что язычок удобен для захвата.

Рассмотрим более подробно программы обучения каждому навыку.

Навык «Застегивает молнию»

Начните с молний, расположенных спереди (куртки, жакеты), так как их застегивать легче, чем молнии, расположенные сбоку (юбки) или в местах, до которых труднее дотянуться (брюки, платья).

Если вашему ребенку трудно удержать в руке язычок молнии, прикрепите к ней с помощью шнурочка небольшой предмет (например, брелок).

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на четырех или пяти уроках. После этого переходите к следующему шагу.

Программа обучения

1. Соедините половинки разъемной молнии и застегните ее до середины груди ребенка. Поместите его левую руку на основание молнии, чтобы он удерживал ее внизу. В правую его руку вложите язычок молнии и скажите: «Потяни молнию вверх!» Возьмите своими руками руки ребенка и помогите ему застегнуть молнию до конца. Скажите: «Посмотри! Ты застегнул молнию!» — и вручите ему награду.

2. Доведите молнию до середины груди ребенка. После этого скажите: «Потяни молнию вверх!» — и помогите ему левой рукой удержать основание молнии внизу. Правую свою руку отнимите от руки ребенка и, помогая ему

при необходимости, направьте его руку так, чтобы он довел молнию до конца. Скажите: «Молодец! Ты застегнул молнию!» — и вручите награду.

3. Каждый раз, после того как ребенок продемонстрирует умение довести молнию до конца, побуждайте его начать это действие немного раньше — на 4-5 сантиметров ниже. По-прежнему помогайте ему удерживать внизу основание молнии. Хвалите каждый раз, когда он доводит свою работу до конца. Когда он будет в состоянии застегнуть всю молнию от ее основания (при уже соединенных половинках), постепенно перестаньте помогать ему удерживать ее основание (шаг 4).

4. Побудите ребенка правой рукой застегнуть молнию, но когда она окажется в 8-10 сантиметрах от верха, отнимите свою левую руку от его руки и скажите: «Держи!» Попросите застегнуть молнию до конца и больше не помогайте. Похвалите ребенка и вручите ему награду.

5. Каждый раз отпускайте его левую руку (которая удерживает основание молнии) на несколько сантиметров ниже, пока он не научится самостоятельно, без вашей помощи застегивать молнию от начала до конца при условии, что предварительно вы соединяете ее половинки. Это будет означать, что навыком он овладел!

Когда ваш ребенок будет без труда застегивать молнии, расположенные на одежде спереди, начните работать над молниями брюк и юбок. Удерживать и застегивать молнии меньших размеров труднее, поэтому вам, возможно, снова придется начать с шага 1. В любом случае, всегда давайте ребенку четкие словесные указания, много хвалите и вознаграждайте за каждый усвоенный шаг.

Навык «Застегивает пуговицы»

Чем крупнее пуговица и чем свободнее она входит в петлю, тем легче задача.

Застегните все пуговицы, кроме той, что находится посередине. Эту пуговицу ребенку будет лучше всего видно, поэтому начать, скорее всего, следует с нее.

В качестве примера мы взяли блузу для девочки, и, соответственно, все рекомендации относятся к такого рода вещам. У мальчика пуговицы будут с другой стороны, поэтому замените все «налево» в нашей программе на «направо» (и, конечно, имейте в виду, что у вас не блуза, а рубашка).

Если мама учит дочку, маме следует надеть одну из папиных рубашек. Если мама учит сына, ей нужно надеть одну из своих блузок. Встав к ребенку лицом, она станет своего рода зеркальным отражением для ребенка, и он сможет имитировать ее действия. Папа, обучающий сына, должен встать рядом с ним.

Оказывая физическую помощь, стойте позади ребенка или рядом с ним. Наденьте блузу или рубашку, и тогда на протяжении всего урока вы сможете продемонстрировать ребенку каждый шаг. Держите наготове награды для него.

Четыре главных шага, которые нужно сделать, чтобы застегнуть пуговицу, таковы:

1. Раскрывает петлю.
2. Просовывает пуговицу в петлю.
3. Берет пуговицу большим и указательным пальцами и вытягивает ее с другой стороны.
4. Оттягивает край петли, заводя его за пуговицу.

Представленная ниже программа состоит из этих шагов, но основывается на принципе инверсии.

Программа обучения

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на четырех или пяти уроках. После этого переходите к следующему шагу.

1. Просуньте пуговицу в петлю наполовину и, держа пуговицу, скажите дочке: «Застегни блузку!» — и помогите ей взяться большим и указательным пальцами левой руки за край петли и завести его за пуговицу. Скажите: «Умница! Ты застегнула блузку!» — и вручите награду.

2. Просунув пуговицу в петлю наполовину, побудите дочку взяться за нее большим и указательным пальцами правой руки. После этого позвольте ей завершить процесс, для чего она должна оттянуть край петли и завести его за пуговицу. Скажите: «Умница! Ты застегнула блузку!» — и вручите награду.

3. Помогите дочке взять пуговицу большим и указательным пальцами левой руки, а сами в это время держите петлю открытой. Скажите: «Протолкни ее!» — и помогите просунуть пуговицу в петлю. Напомните ей ухватиться пальцами правой руки за пуговицу с другой стороны. Теперь она может завершить процесс, натянув край петли и завернув его за пуговицу. Похвалите девочку и вручите ей приз.

4. Помогите дочке взяться за петлю большим и указательным пальцами правой руки так, чтобы кончик большого пальца оказался в петле. Когда она просунет пуговицу в петлю левой рукой, помогите ей направить указательный палец ее правой руки так, чтобы она смогла им и большим пальцем взять пуговицу, когда та пройдет сквозь петлю. Теперь она может завершить процесс сама. Похвалите ее и вручите награду.

5. Когда ваша дочка научится застегивать среднюю пуговицу самостоятельно, то, застегивая ее блузку, оставьте ей еще одну пуговицу. Продолжайте в том же духе, при необходимости помогая, до тех пор, пока она не научится застегивать все пуговицы.

Теперь нужно поработать над умением застегивать впереди более мелкие пуговицы и пуговицы, расположенные сбоку. Поскольку это более трудные задачи, вам, может быть, придется вернуться назад и начать с более ранних шагов. Не забывайте давать четкие словесные указания, много хвалить и вознаграждать ребенка в процессе обучения.

Вспомогательные приспособления для одевания

Устройства	Описание/способ применения
 	<p>Приспособления для застегивания пуговиц и молний</p>
	<p>Зажим ручной (приспособление для одевания обуви). Устройство позволяет одевать обувь не нагибаясь. Приспособление для одевания обуви оснащено специальным курком-захватом и зажимом для пяточной стороны обуви на конце. устройство оснащено специальной ложкой,</p>

	<p>вставляющейся с внутренней стороны ботинка, и позволяющей беспрепятственно одеть любую обувь;</p>
	<p>Рожок для обуви на длинной ручке. Данный рожок полезен для детей, которым сложно дотянуться до ступней.</p>
	<p>Зажим ручной (захват активный) Позволяет поднимать предметы с пола или снимать с высоких полок. В первую очередь предназначен для людей/детей с ограниченной подвижностью плечевого пояса и колясочников</p>
	<p>Вспомогательное приспособление для надевания носков</p>

Список литературы

1. Авдеева И.С., Борисенко М.Г., Лукина Н.А. Помоги мне сделать самому (Развитие навыков самообслуживания). – СПб.: «Паритет», 2005.
2. Бейкер Б.Л., Брайтман А.Дж. Путь к независимости: обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам. - М. Теревинф, 2000.
3. Детский церебральный паралич. Дошкольный возраст: Метод. пос. / Левченко И.Ю., Ткачева В.В., Приходько О.Г., Гусейнова А.А. М.: Образование Плюс, 2008.
4. Жаврид Ю.В. Коррекционно-развивающая работа с детьми раннего возраста с интеллектуальными и двигательными нарушениями развития: Программа и методические рекомендации. – Мн.: НИО. 2000
5. Кислякова Ю.Н. Социально-бытовое воспитание детей с особенностями психофизического развития. Мн. НИО.2005
6. Перкинс Школа: руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития. Часть 3. Подготовка к самостоятельной жизни / Кэти Хайд и др. – М.: Центр лечебной педагогики, 2012.
- 7.