

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



### **Формирование навыков самообслуживания и социально – бытовой ориентации для детей ДЦП.**

Дети с церебральным параличом испытывают особые трудности при овладении навыками самообслуживания (умение самостоятельно есть, одеваться и раздеваться, общегигиеническими навыками). Нарушения двигательного и психического развития при ДЦП, трудности, которые испытывают дети в повседневной практической жизни, гиперопека со стороны родителей - все это снижает мотивацию к овладению навыками самообслуживания и социально – бытовой ориентировки. Несформированность мотивации к самообслуживанию может стать причиной бездеятельного образа жизни, фактором, тормозящим дальнейшее овладение трудовыми и профессиональными навыками. При формировании навыков самообслуживания и бытовой ориентации необходимо учитывать наличие у детей с церебральным параличом целого ряда нарушений общей моторики и функциональных движений кисти и пальцев рук, речи, познавательной деятельности, в частности недостаточность пространственных представлений. Задачи, которые решаются в процессе обучения и воспитания детей ДЦП при формировании навыков самообслуживания и социально – бытовой ориентации:

Младший возраст.

- Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- Умение пользоваться носовым платком, расческой.
- При кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

- Умение аккуратно принимать пищу; пищу брать немного, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой)
- Полоскать рот после еды.
- Раздеваться и одеваться с небольшой помощью взрослых.



Старший возраст.

- Быстро и правильно умываться, насухо вытираться, чистить зубы, полоскать рот после еды, чистить зубы, ноги мыть перед сном
- Пользоваться носовым платком и расческой
- Следить за своим внешним видом
- Быстро раздеваться и одеваться вешать одежду в определенном порядке
- Следить за чистотой одежды и обуви
- Умение аккуратно и правильно пользоваться столовыми приборами
- Обращаться с просьбой, благодарить.

Обучение должно быть максимально индивидуализировано в зависимости от двигательных возможностей ребенка. Важно, чтобы двигательные умения включались в повседневную жизнь и практическую деятельность, постоянно развивались и постепенно становились автоматизированными навыками. Все бытовые умения и навыки отрабатываются в пассивно - активной форме (с помощью педагога и родителей), постепенно роль взрослого уменьшается и, наконец, ребенок, по возможности, овладевает самостоятельным выполнением различных действий.

Педагоги и родители должны быть предельно внимательны к ребенку и часто хвалить его даже за самые небольшие достижения. Не следует постоянно указывать ребенку на его ошибки и неправильные движения. Если взрослый, пытаясь обучить ребенка, нервничает, спешит, тот быстро теряет интерес к деятельности, которая вызывает у него затруднения, и долго будет требовать, чтобы его кормили, одевали, причесывали, умывали.

Одна из важных задач при развитии навыков самообслуживания является обучение самостоятельному приему пищу. Одной из главных причин, затрудняющих формирование этого навыка, является недостаточное развитие у детей зрительно - моторной координации, схемы движения «глаз – рука» и «рука - рот». Эти схемы движения необходимо развивать, начиная с самого раннего возраста.

## Формирование навыков самообслуживания



Чтобы сформировать хороший навык, очень важно правильно «наращивать» цепочку действий. Для начала нужно определить, что может самостоятельно сделать ребенок и что ему еще не под силу, затем разбить процесс на составляющие компоненты или небольшие шаги, обучение которым приведет ребенка к освоению навыка в целом.

Следующий шаг - определить оптимальную последовательность обучения. Она должна быть организована таким образом, чтобы самые доступные для конкретного ребенка навыки изучались сначала, а более трудные - позже, причем обучение одному звену должно облегчать обучение последующему.

Обучать навыкам самостоятельного приема пищи надо, посадить ребенка на стул так, чтобы обе руки были свободными. Если ребенок плохо сохраняет равновесие, его можно зафиксировать ремнем. Начинать обучение следует с приема твердой пищи, затем густую пищу. Следует использовать небьющиеся чашки и тарелки. Ложку и вилку иметь с пластмассовыми рукоятками, так как такие приборы меньше скользят по поверхности стола. При сильно выраженных гиперкинезах, атаксии тарелку нужно закрепить. Если ребенок не может держать ложку в руке пальчиками, научить держать ее в кулаке. Ложку педагог держит с ребенком вместе и направляет ему в рот. Затем просто педагог набирает пищу в ложку и просит ее подносить себе в рот. Можно немного направить ложку, держа ребенка за локоть. Обращать внимание детей на то, как правильно держат ложку и подносят ее ко рту его товарищи за столом. При обучении приему пищи следует использовать такие приемы: показ, игровые упражнения с куклой, чтение потешек и художественного слова, рассматривание книг и иллюстраций, организация сюжетно – ролевых игр и др.

Важно научить ребенка брать кружку или чашку, удерживая ее в одной или двумя руками и пить из нее. При обучении питью можно сначала пользоваться резиновой трубочкой, кружкой с двумя ручками. Сначала ребенок пытается сам пить, но если у него не получается, педагог помогает придерживать чашку рукой а ребенок пьет. Можно педагогу поднести чашку ко рту ребенка, а он делает глотательное движение. Но есть дети, которые не умеют глотать жидкость. Следует научить их глотать. Дать глоток жидкости и прижать щеки руками и тогда он вынужден проглотить жидкость. Родители при поступлении в дошкольное учреждение обязаны предупредить педагога, что ребенок не умеет глотать. Встречаются такие дети потому, что очень долго сосут соску и не умеют самостоятельно есть и пить. Ребенка с церебральным параличом надо обязательно приучать есть за общим столом. При обучении ребенка самостоятельному приему пищи важно помнить и о развитии общегигиенических навыков: мытье рук до и после еды (с мылом и без), вытирание рта и рук салфеткой. При обучении удобнее всего использовать чередование действий ребенка и взрослого. Напоминать ребенку важность чистого и аккуратного приема пищи, умение всегда поддерживать порядок и чистоту на столе, умение вовремя пользоваться салфеткой. Если ребенок не умеет жевать с закрытым ртом и пища падает, надо пользоваться тканевой салфеткой и нагрудником. Постепенно затем убирать их и учить ребенка есть аккуратно.

Мытье рук строится следующим образом: взрослый открывает кран, ребенок подставляет руки под воду, взрослый берет мыло, вкладывает его ребенку в руки, и помогает намылить их. Ребенок самостоятельно или с помощью взрослого трет руки друг о друга. Далее малыш

должен смыть мыло, потерев руки, одновременно подставив их под струю воды. После того, как взрослый закрывает кран, малыш сам берет полотенце и с помощью взрослого вытирает руки. Полотенце взрослый и ребенок вешают вместе. Постепенно, по мере совершенствования общих навыков мелкой моторики, ребенок начинает самостоятельно совершать все большее число операций, а доля участия взрослого уменьшается. Позже, когда у ребенка образуются отдельные умения, нужно усложнить требования – учить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем. Постепенно нужно научить детей чистить зубы, умываться, вытираться, причесываться. Дети с желанием играют с водой, быстро усваивают навыки умывания. Свои навыки они закрепляют в игровой деятельности с куклами и игрушками.

## Закрепляем умение мыть руки



Гигиенические процедуры являются для ребенка привычкой, необходимой потребностью, если он был приучен к личной гигиене с ранних лет жизни. Обучение навыкам личной гигиены осуществляется со знакомства с основными предметами: носовые платки, зубная щетка, стаканчик для полоскания рта, мыло, мочалка для тела, детская расческа с тупыми зубчиками, полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, щеточка для мытья ногтей.

Обучая ребенка одеванию, нельзя спешить, и, конечно, не следует напрасно торопить ребенка; одежда должна быть просторной, ее легче снимать и надевать; отрабатывать навыки, связанные с умением самостоятельно одеваться и раздеваться, удобно во время игры.

Формируя навыки самообслуживания, важно обучить ребенка действиям, которые требуется выполнять во время раздевания и одевания. Начинать учить снимать и надевать

одежду лучше с майки, трусов, шапки, т. е. с одежды, не требующей застегивания. Позднее применяются различные приспособления для тренировки тонких движений пальцев, как расстегивание и застегивание пуговиц ( сначала больших, потом мелких), расшнуровывание и шнурование ботинок. Эти же навыки тренируются при раздевании и одевании больших кукол. После закрепления в играх на кукле они переносятся на самого ребенка. Для развития движений мелкой моторики руки следует изготовить такие пособия и игры, которые будут способствовать развитию руки и пальцев.

Это: пальчиковые игры, массаж и самомассаж пальцев и рук, заводные игрушки, волчок и палочки для прокатывания по ладони, грецкие орехи и мелкие семена для захватывания пальцами и многое другое.

Виды помощи при формировании навыков самообслуживания:

(Помощь или содействие) ребенку может быть разной.

- Устная - слова, которые наталкивают ребенка на требуемое действие.
- Демонстрация - показать само действие, чтобы ребенок по подражанию сделал правильно. Это особенно полезно, когда ребенок не способен реагировать только на устные указания.
- Наглядная - наглядные подсказки, наталкивающие на правильное выполнение задания.
- Физическая - физические действия, помогающие малышу справиться с той частью деятельности, которая для него особенно сложна.

Выбор помощи зависит от уровня владения навыком. Постепенно помощь должна уменьшаться, чтобы ребенок сам выполнял нужное действие без всяких подсказок.

Оборудование

- Все процессы, в которых участвует ребенок, должны быть тщательно продуманы и обязательно должны сопровождаться положительными эмоциями.
- Вода должна быть теплой.
- Раковина - на уровне ребенка.
- Мыло должно быть маленьким.
- Крючок для полотенца - на уровне груди ребенка.
- Для того чтобы отличить кран с холодной водой от крана с горячей они должны быть синим и красным соответственно.
- Чашка должна быть пластмассовой со слегка отогнутыми краями или пластиковая чашка может быть обрезана с одного края.
- Мисочка должна быть с высокими краями, ее лучше поставить на мокрое полотенце, чтобы не скользила

•Одежда ребенка должна быть удобной (штаны, колготки на резинке, без ремешков, обувь на липучке).

Овладение навыками самообслуживания нужно ребенку для относительной независимости от взрослого, для развития самостоятельности.

При развитии навыков социально - бытовой ориентации важно научить ребенка пользоваться предметами домашнего обихода, овладеть различными действиями с ними: открывать и закрывать дверь, пользоваться дверной ручкой, ключом, задвижкой; выдвигать и задвигать ящики; открывать и закрывать кран; пользоваться осветительными приборами; включать и выключать телевизор, радио, регулировать силу звука; снимать телефонную трубку, вести разговор по телефону, правильно набирать номер.

Обязательно нужно стимулировать и поощрять стремление ребенка к самостоятельной деятельности. Если ему хочется все делать самому, педагоги и родители должны оказывать лишь необходимую помощь. В дальнейшем по мере усвоения навыка потребность и непосредственной помощи взрослого при выполнении определенных движений постепенно снижается. При этом важно учитывать возможности ребенка и четко знать, что можно от него потребовать и в каком объеме. Все занятия лучше проводить в игровой форме и обязательно поощрять ребенка за правильное выполнение действий, результаты которых он всегда должен видеть.

Ребенок с церебральным параличом, поступающий в школу, должен уметь самостоятельно одеваться, раздеваться, застегивать и расстегивать пуговицы, кнопки, молнии, снимать и надевать обувь, не путая правую и левую ногу, расшнуровывать и зашнуровывать ботинки; самостоятельно есть, пить из чашки, уметь пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой) и салфеткой, носовым платком, зубной щеткой, расческой; уметь мыть руки, умываться, вытираться.

Овладение навыками самообслуживания делает ребенка более независимым в домашней и общественной среде, снижает степень его инвалидности, что очень важно для социальной адаптации ребенка.