

Как развивать навыки самообслуживания у ребёнка с нарушением зрения



Рекомендации для всей семьи

Данные рекомендации предназначены для родителей детей с нарушениями зрения 3-4 лет для практического применения в повседневной жизни семьи в домашних условиях. *Не исключено, что кому-то из родителей они окажутся полезными и в том случае, если ребёнку уже исполнилось 5-6 и даже 7 лет...*

Каждый человек, *независимо от того, видит он или нет*, должен уметь обслужить себя! Одна из самых важных и трудных задач для родителей, воспитывающих ребёнка с нарушенным зрением, - формирование у него навыков самообслуживания и личной гигиены. Это связано, прежде всего, с тем, что ребёнок выглядит беспомощным, его жалеют и стараются всё сделать за него. Типичная ситуация: **шестилетний** ребёнок сидит на стуле, а мама разувает его. Поверьте, он вполне способен сделать это самостоятельно, если Вы его научите, а **научить нужно обязательно**. Через год ему идти в школу, не будете же вы приезжать специально, чтобы переодеть его, застегнуть куртку и завязать шнурки?

От того, умеет ли ребёнок самостоятельно одеваться, аккуратно пользоваться туалетом, опрятно есть и т.д., зависит и его положение в детском саду, и атмосфера в семье, и восприятие ребёнка окружающими людьми, и его отношение к самому себе. Добиться всего этого очень непросто, и **времени потребуется много**, а ещё **больше – Вашего терпения и силы воли**. Всегда удобнее взять и сделать самим – это и быстрее и аккуратнее. Но **помните: если сейчас ребёнок не научится, то потом сделать это будет ещё сложнее, потому что упущенное время – это время, безвозвратно потерянное**. В семь лет начинать приучать ребёнка к самостоятельности уже поздно. *Он будет отказываться делать что-то сам, потому что уже достаточно взрослый и прекрасно понимает, что за него это много лет делали родители*. Зачем ему напрягаться и чему-то учиться?

Хочется предупредить родителей от **серьёзной ошибки – чрезмерной опеки** ребёнка. В некоторых случаях, встретившись с трудностями, родители обеспечивают ему хороший уход, создают тепличные условия жизни, не давая проявлять самостоятельность. В результате ребёнок отстаёт от своих сверстников по развитию и становится совершенно беспомощным человеком.

Следует помнить, что упущенное в раннем детстве восполняется потом с трудом и не всегда, а приобретение каждого навыка в определённом возрасте требует времени. **Если оптимальный момент для освоения упущен, навык развивается труднее**. Если ребёнок с нормальным зрением приобретает большинство навыков в естественном опыте жизни, подражая взрослым, то ребёнка с нарушением зрения всему этому нужно целенаправленно учить!

Часто родители детей с нарушениями зрения встречаются с трудностями субъективного характера: дети, привыкшие к постоянной родительской опеке, нередко негативно относятся к любой деятельности, требующей усилий, не проявляют интереса к занятиям, желая овладеть какими-либо приёмами, стремясь к самостоятельности.

Преодолеть эти трудности поможет родителям руководство следующими общими правилами:

1. Терпение – вот что самое главное в Вашем стремлении привить ребёнку с нарушенным зрением прочные навыки! Обучение ребёнка самообслуживанию – дело хлопотное и трудное. Порой Вам будет казаться, что все труды напрасны – так медленно усваивает ребёнок Ваши уроки, но они непременно дадут результат, сполна оправдывающий усилия.

2. Не стремитесь научить ребёнка всему сразу. Для него какое-либо действие может быть пока просто непосильным. Разделите действие на мелкие операции. Добивайтесь поочерёдного усвоения каждой операции.

3. Обучая ребёнка, опирайтесь на его сохранные органы чувств (слух, осязание, вкус), а также на остаточное зрение, если оно имеется. Активно включайте в свои занятия речь: **объясняйте ребёнку всё подробно**, обращайтесь его внимание на важные детали, **стремитесь к тому, чтобы ребёнок также проговаривал свои действия**.

4. Начиная обучать малыша какому-либо действию, лучше всего использовать следующие приёмы: руки ребёнка лежат на Ваших руках, производящих действие, и таким образом изучают движения Ваших рук, запоминают их – пассивные действия; Вы берёте руки малыша в свои и стараетесь произвести действие совместно с ним – совместные действия. При обучении ребёнка приёмам совместным и пассивных действий лучше находиться сзади малыша и примерно на его уровне (родителям можно сесть на корточки или встать на колени) – так ребёнок лучше поймёт показываемые действия.

5. Помощь ребёнку с Вашей стороны должна быть разумной. Не лишайте его возможности получить радость от сознания «Я сам!», «Я умею!», «Я научился!». Помните, насколько Ваш ребёнок самостоятелен сегодня, настолько он свободен и счастлив завтра.

6. Обучение детей с нарушениями зрения **несовместимо со спешкой, раздражительностью**. Выбирайте время для занятий, когда ребёнок в хорошем настроении, здоров, **когда Вы никуда не торопитесь**.

7. Старайтесь, чтобы Ваши занятия не были излишне академичными, иначе у ребёнка пропадёт к ним интерес. Оживляйте их игрой, прибаутками, потешками.

8. Не забывайте высказывать своё отношение по поводу успехов и неудач сына или дочери. И пусть оно всегда будет искренним, будь то радость, огорчение, разочарование или удивление. Ведь ребёнку так важно чувствовать Ваше живое участие в его жизненно важных делах!

1. Одевание



- У ребёнка не получается одеваться самостоятельно, не легче ли всё сделать родителям? Да, нелегко смотреть, как **ребёнок мучается**, натягивая на себя футболку или брюки. Ваша задача, уважаемые родители, помочь ему научиться справляться с этими непослушными предметами одежды, тем самым преодолевая свою беспомощность. Обучение происходит достаточно медленно, поэтапно и требует от родителей максимум терпения и постоянства. При появлении в гардеробе ребёнка ещё незнакомого вида одежды или предмета одежды с новыми деталями, родителям рекомендуется использовать приём «рука в руке» с оречевлением всех своих действий. Например, «Найдём у свитера переднюю сторону, разложим его на диване так, чтобы передняя сторона оказалась внизу, найдём самое большое отверстие и просунем в него голову, найдём отверстие для головы – это горловина свитера, затем найдём руками два небольших отверстия с правой и левой сторон – это рукава, просунем в них руки, расправим надетый свитер». **Степень самостоятельности ребёнка изменяется постепенно, а помощь взрослого строго дозируется в зависимости от возможностей малыша. Со временем она должна быть сведена к простому наблюдению за действиями ребёнка.**

Не забудьте и том, что ребёнок должен учиться ухаживать за своими вещами: не бросать их на пол, а сначала просто расправлять и складывать их на стульчик, диван, постепенно учиться развешивать на плечики, складывать в шкаф.

Важным моментом в обучении малыша чему-либо является поддержка со стороны взрослого. Не оставляйте без внимания любые проявления самостоятельности ребёнка, выражайте свою искреннюю радость даже от самого незначительного прогресса в обучении Вашего малыша.

-Как научить ребёнка одевать вещи правильно, не на изнанку и в нужном порядке?

Учите ребёнка быть внимательным при одевании. Сначала рассмотрите одежду, аккуратно разложенную на диване или висющую перед ребёнком на «плечиках». Обратите внимание ребёнка на то, где у платья передняя сторона (какие детали платья расположены спереди), а где задняя; научите малыша определять лицевую и изнаночную сторону одежды по отдельным деталям (карман, пуговицы, вышивка и пр.), по фактуре ткани, по рубчику, образуемому швами с изнаночной стороны. В верхней части одежды всегда находится горловина (воротник) – у платьев, футболок, рубашек; пояс или резинка и застёжки – у юбок, брюк, шорт. К особенностям той или иной вещи можно отнести нюансы кроя – наличие в определённом месте выреза или разреза, рисунка, кармана, вышивки т.д. Например, к часто встречающимся характеристикам относятся: вертикальный шов на шапках с изнаночной стороны сзади, нашивки (лейбочки) на кофтах, рубашках и платьях с изнаночной стороны сзади в области воротничка, застёжки (пуговицы,

молнии, кнопки) на брюках и шортах находятся спереди. На изнаночной стороне одежды помимо уже перечисленных швов, нашивок также можно найти ярлыки и подгиб ткани.

Для безошибочного определения лицевой и изнаночной сторон, верха и переда вещей хорошо помогают метки. Такими меткам могут быть хорошо различимые наощупь, часто встречающиеся характеристики одежды или какие-либо особенности конкретной вещи. В случае, если изнанку определить трудно (а это бывает, например, с колготками, рейтузами), опытные родители советуют пришивать метку: яркую пуговку или маленький лоскуток ткани. Так пуговка, пришитая к колготкам спереди, может быть для ребёнка ориентиром, помогающим определить переднюю-заднюю и лицевую-изнаночную стороны колготок. Такая пуговка-подсказка может стать личной меткой одежды Вашего ребёнка, по которой он сможет отличить свою одежду от чужой в детском саду (например, отыскать свою спортивную форму в случае, если она затерялась среди десятка внешне ничем не отличающихся костюмов, форму для ритмики и т.д.). Такая метка должна быть хорошо усвоена ребёнком и зрительно, и с помощью осязания. Хорошо, если на всей одежде будут одинаковые метки. Необходимо сделать метки и на обуви, чтобы ребёнок не путал левый и правый башмачки. Так, на всех правых сандаликах, тапках в удобном месте можно наклеить кусочек лейкопластыря. Чтобы научить ребёнка надевать туфли правильно, обратите его внимание на застёжку. Она всегда должна быть с внешней стороны. Сначала он, естественно, будет путать и надевать, как получится. Но постепенно это запомнится. Обычно, детям показывают, поставив туфли рядом, как расположены относительно друг друга мысы. В случае с ребёнком, у которого нарушено зрение это несколько сложно. Постепенно ребёнок, хоть и позже, но научится определять правый и левый башмачки без использования меток.

В качестве меток могут быть использованы плоские пуговицы, кусочки материи с грубой фактурой, простая вышивка из ниток мулине, специальные пасты или краски для нанесения объёмных меток. Метки на вещах делают в одном, чётко определённом месте, например, на изнаночной стороне вещи спереди на подоле или в области горловины...

Для усвоения ребёнком правильного порядка надевания вещей важно, чтобы **все люди**, одевающие малыша (мама, папа, брат, сестра, бабушка, дедушка, тётя и пр.), сами всегда чётко соблюдали его и озвучивали все свои действия в процессе одевания. Когда ребёнка раздевают или он раздевается сам, нужно чтобы вещи складывались или развешивались в той последовательности, в какой ребёнок будет их надевать, тогда сами вещи станут для малыша подсказкой последовательности их надевания.

Прививайте ребёнку привычку *складывать свою одежду аккуратно*, каждый раз в одно и то же место (полка, плечики, шкаф).

-Застёжки на одежде (крючки, замки и т.д.) – можно ли заменить их на липучки?

Неразъёмными молниями и липучками целесообразно заменять пуговицы, шнурки, крючки, кнопки, разъёмные молнии и карабины на одежде и обуви **до** трёхлетнего возраста ребёнка. **В два года малыш должен уметь застёгивать и расстёгивать кнопки, молнии и шнуровки, а в три года – пуговицы и крючки.** Немаловажно и то, что, обучая ребёнка застёгивать и расстёгивать различные застёжки, вы не только формируете у него навыки опрятности, но одновременно с этим развиваете моторику ребёнка, которая в свою очередь способствует развитию речи, внимания, мышления и целеустремлённости Вашего малыша.

К трём годам ребёнок должен уметь самостоятельно снимать майку, рубашку, штанишки, колготки, тапочки и одеваться с минимальной помощью взрослых.

После трёх лет учите ребёнка **полностью самостоятельно** раздеваться. Раздеваться легче, чем одеваться, поэтому начать лучше именно с этого. Покажите ребёнку, как снять носки, оттянув его рукой резинку и стянув её вниз с пятки. Затем трусики, колготки, рубашку или футболку. Когда он всё это освоит, научите выворачивать снятые вещи на лицевую сторону и аккуратно складывать в определённое место: на стул, диван, или кресло (в шкаф, на полку).

Одеваться лучше начинать учить с трусов и колготок, потому что обе руки свободны и ребёнок может легко ими совершать нужные манипуляции. Обращайте внимание ребёнка на то, что для пятки существует специальное углубление, в которое она должна попасть. Учите его определять по характерным признакам, где у одежды перед, а где спинка.

Футболку или свитер легче надевать, начиная с головы. Найти самое большое отверстие, горловину, проще, а главное, потом ребёнку будет легче просунуть руки в рукава.

Справиться с пуговицами и шнурками можно лишь при условии, если **хорошо развиты пальцы рук**. Если ребёнку трудно просунуть пуговицу в петлю, пальцы его не слушаются, необходима тренировка. Помимо общих упражнений для развития и укрепления пальцев рук необходимы специальные игры-упражнения с пуговицами и другими застёжками. Чтобы превратить эти занятия в интересную игру, можно изготовить или купить специальный коврик-тренажёр. К полотну с помощью пуговиц прикрепляют вырезанные из обрезков ярких тканей различные детали, используя единый сюжет. Можно изготовить из обрезков ярких тканей весёлых зверюшек: зайчиков, котят, мишек. Прежде чем поиграть с такой игрушкой, ребёнку предстоит её собрать, так как детали – голова, лапки, ушки, хвостик – пристёгиваются к туловищу игрушки пуговками.

Постепенно задания можно усложнять, например, дополняя коврик-тренажёр новыми деталями: ленточками для завязывания узелков и бантиков, кнопками, крючкам, пряжками и пр.

Со шнурками на обуви справиться сложнее. На первых порах их можно заменить, вставив в отверстия выкрашенную в цвет обуви бельевую верёвку. Ботинок при этом шнуркуется резинкой, вместо узелка концы зашиваются. Постепенно ребёнка необходимо учить шнуровать ботинки. Для этого рекомендуется ещё один тренажёр: кусочек фанеры или плотного картона с двумя параллельно расположенными рядами отверстий и разноцветные шнурки.

-Как приучить ребёнка к порядку в одежде, к опрятности?

С самого раннего возраста ребёнок должен иметь своё место для вещей и хорошо знать, где оно находится. Это может быть тумбочка, полка в шкафу, ящик комода, главное, чтобы оно было доступным для ребёнка.

Приучайте ребёнка аккуратно складывать одежду и обувь в определённом месте (на стуле, на полке шкафа). Старайтесь быть твёрдыми и последовательными в своих требованиях. Ведь от привычки с детства к порядку в вещах и от умения сохранять этот порядок будет зависеть очень многое для Вашего ребёнка в детском саду и позднее в школе.

Важно научить ребёнка с нарушенным зрением контролировать свой внешний вид. Объясните, что, если он появится небрежно одетым, грязным среди людей, над ним будут смеяться, с ним будет неприятно общаться. Обучите ребёнка приёмам контроля за своим внешним видом. Например: «Застегнувшись, проведи рукой по пуговкам: все ли они застёгнуты, каждая ли пуговица нашла именно свою петельку; одёрни платье спереди и сзади (нагнувшись, одёрни брюки); если есть пояс, посмотри, не болтается ли он» и т.д. Добивайтесь, чтобы такой контроль стал привычкой для Вашего ребёнка, непременным действием, сопровождающим и заканчивающим процедуру одевания.

Покупая одежду и обувь для своего ребёнка, подумайте:

1. Будет ли она удобна для малыша (не сковывает ли движений, приятна ли на ощупь – для ребёнка с нарушенным зрением, воспринимающего мир с помощью осязания, это чрезвычайно важно).

2. Сможет ли ребёнок, пользуясь этой одеждой и обувью, быть самостоятельным (Большие сложности представляют застёжки на спине, крючки, разъёмные молнии, шнуровка на ботинках и сапогах, обилие мелких пуговиц на платьях, рубашках и пр.)

3. Достаточно ли практична одежда (легко ли стирается, чистится – ведь вполне вероятно, что ребёнок в ней может упасть в лужу).

4. Обратите особое внимание на цветовую гамму одежды. Желательно, чтобы доминировали яркие, выразительные цвета, ведь ребёнку очень важен цвет одежды!

5. Сможет ли Ваш ребёнок легко распознавать свою одежду. А для этого нужна какая-нибудь оригинальная деталь: кармашек, вышивка, воротничок, бантик и пр.

6. Соответствует ли эта одежда и обувь вкусам самого ребёнка. У него может быть особое, порой отличное от Вашего, представление о красоте. Так, симпатичная, по Вашему мнению, меховая шапочка может быть не принята Вашим ребёнком из-за того, что ворсинки, соприкасаясь с кожей его лица, могут вызывать неприятные ощущения.

2. Туалет



-В каком возрасте нужно приучать ребёнка пользоваться общим туалетом?

Проситься на горшок ребёнок должен начинать в 7-8 месяцев, а самостоятельно посещать туалет – к двум – трём годам. Если ребёнок ходит, умеет раздеваться и одеваться, научить его пользоваться туалетом не составляет большого труда. Главное, чтобы для него это было удобно: при необходимости имелась специальная подставка около унитаза, мягкое сиденье и т.д. Чтобы было не так страшно, купите детское сиденье для унитаза. На нём дети чувствуют себя более комфортно. **Возьмите себе за правило: любое действие, которое вы собираетесь совершить с ребёнком, надо ему описать и показать то, что при этом будет использовано. В противном случае, Вы можете сильно напугать ребёнка, и в дальнейшем проделать это вновь будет невероятно сложно.**

-Как приучать ребёнка пользоваться взрослым туалетом?

Внимательно обследуйте вместе с ним туалетную комнату: осмотрите, где находится унитаз, где рычажок для спуска воды, где туалетная бумага. Приучайте ребёнка к особой аккуратности в туалете. Учите не касаться унитаза руками ни дома, ни в гостях, ни в общественном месте. Коснувшись унитаза коленками, ребёнок может в достаточной степени оценить и место его расположения, и высоту. Наблюдайте за ребёнком в туалете в течение **длительного** времени. Вы можете быть спокойны только тогда, когда действия Вашего ребёнка будут доведены до автоматизма.

-Как научить ребёнка самостоятельно вытирать попу?

Можно для начала воспользоваться не туалетной бумагой, а влажными салфетками, поскольку они гораздо приятнее для кожи ребёнка. При обучении следите за тем, чтобы девочки вытирали попу спереди назад – это очень важно. Вначале, возможно, ребёнку будет удобнее вытираться сидя. Не препятствуйте этому. Если же малыш решит вытираться стоя – подскажите, как правильно ему наклоняться в процессе вытирания попы.

1. Когда Вы только начинаете обучение ребёнка новому навыку необходимо ему продемонстрировать алгоритм действий, чтобы он запомнил Ваши движения. Положите руку ребёнка на свою руку, и сами вытрите ему попу. Ребенок в это время сможет понять, каким образом необходимо вытирать попу, запомнит Ваши движения.
2. После того, как показали движения ребёнку, в следующий раз можно вручить влажную салфетку или туалетную бумагу в руку ребёнку, свою ладонь положить сверху и таким образом уже вытирать попу ребёнка. С каждым разом давайте больше свободу движениям ребёнка, ослабляя надавливание на его ручку, пусть пытается действовать самостоятельно. Вы лишь слегка направляйте его. Не забывайте в процессе обучения хвалить ребёнка. Ни в коем случае не ругайте малыша, если у него что-то будет не получаться! Наберитесь терпения, он обязательно освоит этот навык и вскоре будет всё делать самостоятельно! Помните: **ребёнок не научится за пару дней!**
3. После того, как ребёнок начнёт себя чувствовать более уверенно, вытирая попу с Вашей помощью, можно предложить ему сделать это самостоятельно. Обязательно похвалите ребёнка, что он уже совсем взрослый, умеет сам вытирать попу и у него это очень хорошо получается.

Объясните ребёнку, что после каждого вытирания попы необходимо проверять чистая ли туалетная бумага (влажная салфетка), когда она будет чистая – значит попу вытерта хорошо. Не забудьте приучить ребёнка сразу после того, как сходил в туалет и вытер попу – мыть руки!

4. Личная гигиена



-Как обучить ребёнка элементарным гигиеническим навыкам (чистка зубов, мытьё рук и т.д.)?

Когда Вы с ребёнком выполняете те или иные гигиенические процедуры, нужно не забывать и обязательно всё комментировать объяснять, что Вы делаете, для чего Вы это делаете, каким образом и где (в каком помещении Вашей квартиры или дома). Важно, чтобы все предметы и средства личной гигиены, которые могут понадобиться ребёнку, находились в зоне его доступа и на своих постоянных местах. Обучая ребёнка умываться, внимательно осмотрите ванную комнату: всё ли в ней удобно для ребёнка, может ли он достать до крана и самостоятельно включить воду, взять умывальные принадлежности, найти своё полотенце. Например, ребёнок должен иметь возможность самостоятельно дотянуться до крана, открыть воду, взять мыло, полотенце. Купите малышу яркие и удобные умывальные принадлежности: зубную пасту и щётку, мыльницу, стаканчик для полоскания рта. Всё это должно находиться в доступном для ребёнка месте.

Учить умываться лучше в ванне во время купания. Ребёнок не будет испытывать дискомфорт от того, что его одежда (рукава) намочла. Покажите, как держать ладошки «ковшиком», зачерпывать воду и поливать на лицо.

С раннего возраста необходимо обучать ребёнка чистке зубов – это способствует их сохранению, а также вырабатывает привычку следить за гигиеной полости рта. Процесс чистки зубов проблем, как правило, не вызывает. Главное, показать ребёнку движения. Совместными действиями покажите ребёнку, как надо правильно чистить зубы (движениями сверху вниз и снизу вверх, захлёстывая десну, с внешней и с внутренней стороны).

И ещё, - необходимо наложить пасту на щётку. Чтобы паста, выдавливаемая ребёнком из тюбика, попадала именно на щетину щётки, а не на руки, учите ребёнка правильно держать щётку: щетиной вверх и так, чтобы указательный пальчик был вытянут вдоль щетины, образуя бортик. Ребёнок, держа тюбик с пастой в левой руке, помещает его отверстие на начало ряда щетинок и, осторожно надавливая на тюбик, двигает его по щетине. Указательный пальчик придерживает выдавливаемую пасту. Если зрительные возможности ребёнка сильно ограничены, то пасту нужно выдавливать не на щётку, а прямо в рот на зубы, при этом можно контролировать языком, достаточно ли выдавил. Затем щёткой паста распределяется равномерно, и далее процесс уже ничем не отличается от стандартной чистки зубов. После чистки зубов ребёнок должен прополоскать рот водой из своего стаканчика.

Личная гигиена обычно связана с режимом дня. Например, если ребёнок чистит зубы во время утреннего туалета и затем вновь перед сном, он вскоре научится чистить зубы именно в это время.



Следите за тем, чтобы у ребёнка сформировалась чёткая схема действий при умывании:

1. Вымыть с мылом руки.

2. Почистить зубы, прополоскать рот.

3. Вымыть лицо, шею, уши.

4. Вытереться полотенцем.

5. Привести в порядок умывальные принадлежности: закрыть тюбик с пастой, промыть под струёй воды щётку, поставить их в свой стаканчик, повесить на крючок полотенце.

Обучаясь умыванию, дети с недостатками зрения не всегда могут быть аккуратными в ванной. Непременно будут и расплёсканная вода, и размазанная зубная паста. Какое-то время придётся мириться с этим. Но постепенно приучайте ребёнка к аккуратности: «Если ты будешь делать сильный напор воды, она будет выплёскиваться на пол, и нам с тобой придётся её вытирать, а это значит, что меньше времени останется на игру или прогулку...» Хорошо, если умывание станет для ребёнка не только привычкой, но и приятной процедурой!

Прежде чем ребёнок начнёт мыть руки, покажите, как Вы сами моете и вытираете руки. Объясните, что Вы делаете: «Я намыливаю руки, поворачиваю мыло в своих руках, я мою руки, чтобы смыть грязь перед едой».

-Как преодолеть страх у ребёнка, если он боится мыться в ванной (плачет, сопротивляется)?

Случается, что у ребёнка с купанием связаны какие-то неприятные ассоциации, которые могут быть вызваны боязнью чувства жжения в глазах от мыла или шампуня, опасениями поскользнуться в ванне, родители могли резко погрузить ребёнка в воду или поставить под душ и пр. В таком случае можно посоветовать:

1. Заранее готовить ребёнка к купанию: вместе собрать необходимое бельё, приготовить полотенца и банные принадлежности. Важно показать ребёнку, как работает душ, дать потрогать руками воду.

2. Если ребёнок испытывает страх при погружении в воду, лучше поставить его в ванну или посадить и наливать воду постепенно.

3. Иногда боязнь воды бывает очень стойкой. В этом случае кому-нибудь из родителей нужно войти в ванну вместе с ребёнком, чтобы он постоянно чувствовал Ваше присутствие.

Можно мыть ребёнка, посадив его на специальную скамеечку так, чтобы воды касались только ножки. Постепенно уровень воды надо повышать.

4. Если ребёнок не умеет зажмуриваться во время мытья головы и плачет, если мыло или шампунь попадают в глаза, можно мыть голову, не наклоняя её вперёд, а запрокидывая назад. При таком способе мытья головы мыльная вода не стекает по лицу и не попадает в глаза, что избавляет малыша от неприятных ощущений.

5. Мыть ребёнка необходимо нежёсткой мочалкой. Можно самому малышу надеть на ручку махровую рукавичку или дать яркую мягкую губку и постепенно совместными усилиями **учить мыться самостоятельно**.

6. Необходимо разрешить ребёнку поиграть в ванне (помыть куклу, запустить кораблик, поэкспериментировать с водой). Ведь купание – не только гигиеническая процедура. Это ещё и возможность познания окружающего мира! В настоящее время в магазинах достаточно большой ассортимент таких игрушек, и ребёнок может сам выбрать понравившиеся.

7. Важно предупреждать ребёнка о своих действиях. Например: «Сейчас включим душ. Протрени ручки и посмотри, какой приятный тёплый дождик, от такого дождя растут в лесу грибы. Встань и ты под дождик, быстрее будешь расти...»

4. Приём пищи



-В каком возрасте нужно учить ребёнка самостоятельно и аккуратно кушать?

Начинать обучать ребёнка с нарушенным зрением самостоятельности в еде необходимо уже в 2-3 года. Начинать учить ребёнка пользоваться ложкой нужно **не позднее**, чем в 2 года. Встаньте за спиной ребёнка, возьмите ложку его рукой и зачерпывайте пищу. Повторяйте **многократно**, пока не начнёт получаться, и лишь после этого покажите, как подносить ложку ко рту. **Обучая ребёнка чему-либо, всегда стойте сзади и накладывайте свои руки на его**. Таким образом, он будет совершать движение самостоятельно и запоминать его.

Уже к трём годам ребёнок должен уметь кушать самостоятельно. Для облегчения процесса обучения ребёнка аккуратному приёму пищи полезно класть еду на тарелку всё время одинаково, а предметы, необходимые для еды, должны иметь чётко определённое место на столе, чтобы у ребёнка могли сформироваться точные движения и были сведены к минимуму неприятности, связанные с собственной неловкостью (уронить, разбить что-то). Также можно научить ребёнка использовать кусочек хлеба, в качестве главного помощника, во время еды, а также салфетку – во время и по окончании приёма пищи.

Всегда полезно помнить, что Вы знаете своего ребёнка лучше всех, и только Вы можете найти наиболее удачный подход к нему! Обучая ребёнка самостоятельному приёму пищи, рассказывайте ему о любых своих действиях: какую пищу Вы приготовили, что сейчас ребёнок будет есть, как Вы зачерпываете еду ложкой из тарелки, подносите её ко рту и т.д. Каждый раз во время кормления ставьте тарелку, чашку и другую посуду на одно и то же место, покажите ребёнку, как одной рукой можно придерживать тарелку, а другой кушать.

Любое блюдо, которое появляется на Вашем кухонном столе, не возникает само по себе. Для этого необходимо купить определённые продукты, а из них приготовить обед или ужин. Разговаривайте об этом с ребёнком, иначе он так и будет считать, что многое из того, что он употребляет в пищу, существует само по себе. А ещё лучше ходить вместе на рынок и по магазинам, сейчас существует огромное множество супермаркетов с самообслуживанием: во-первых, там большой ассортимент товаров одного вида (можно сравнить упаковки по форме, весу и даже по запаху), во-вторых, всегда найдётся что-то новенькое и интересное, то, что раньше Вы ещё не смотрели и не обсуждали с ребёнком. У каждого отдела в магазине есть свои принципиальные отличия (запах, температурный режим, наличие полочек или стеклянных витрин т.д.), их тоже можно обсудить, совершая очередную покупку продуктов.

Дома, во время приготовления пищи, показывайте и рассказывайте ребёнку, как изменяются свойства купленных Вами продуктов, например, что морковь бывает сырая: она твёрдая, хрустящая, сочная, свежая и т.д., а может быть и мягкой, но для этого её нужно отварить. Когда дети знакомятся с новым для себя блюдом, то должны иметь представление о том, из чего оно приготовлено и как выглядит.

-Нужно ли разрешать ребёнку трогать пищу руками?

Нет ничего страшного в том, что на первых этапах обучения самостоятельному приёму пищи Вы дадите ребёнку возможность потрогать пищу разной консистенции (крекер, пудинг, кукурузные хлопья, кусочки плавленого сыра, спагетти, сухой рис и т.д.) руками, прежде чем положить в рот. Выполнив эти манипуляции с пищей, ребёнок будет знать, что предстоит ему кушать. Ребёнку с патологией зрения необходимо удостовериться, действительно ли это то блюдо, о котором говорила мама, не слишком ли оно горячее, сколько налито в тарелку, где именно лежит котлета, а где огурец. Словом, это проявления обычного ориентировочного рефлекса. Еда руками будет способствовать развитию осязательного восприятия и мелкой моторики рук Вашего малыша. Когда начинаете кормить ребёнка за столом вместе с другими членами семьи (примерно с трёх лет), когда он уже ест самостоятельно, ребёнок должен учиться обследовать содержимое тарелки столовым прибором (ложкой или вилкой), а не руками, что было позволительно ранее. Малышу нужно объяснить, что окружающим неприятно смотреть на то, как он «копается» в своей тарелке.

Хорошо, если в Вашей семье выработаны определённые правила сервировки стола, и ребёнок эти правила знает и выполняет. При этом все поисковые движения за столом сведены к минимуму, и Вы почти застрахованы от пролитого супа, опрокинутого чайника, разбитой чашки. Правила могут быть предельно просты, но должны неукоснительно соблюдаться всей семьёй. Например, яркая салфетка на столе, служащая контрастом, на ней тарелка с едой, справа ложка или вилка, слева блюдце с хлебом. Под блюдцем – бумажная салфетка. За тарелкой прямо перед ребёнком чашка или стакан с каким-либо напитком. Ребёнок легко запомнит расположение предметов на столе и **сможет помочь Вам готовить стол к обеду.**

Необходимо научить ребёнка с патологией зрения ориентироваться и в собственной тарелке. При этом следует подключать все сохранные органы чувств: остаточное зрение, обоняние и, безусловно, осязание. Поиграйте с ребёнком в игру «Что сегодня на обед?» Пусть он попробует по запаху определить, какое блюдо приготовила мама. Если ребёнок пробует что-то впервые дома, разрешите ему обследовать это блюдо руками, чтобы он имел полное представление о нём. Впоследствии ребёнку уже не понадобится такое детальное обследование, так, как он уже будет иметь конкретный образ этого блюда, и Вы сможете быть спокойны, что в гостях или дома, когда будут подавать *это блюдо*, ему просто незачем будет лезть в тарелку руками.

Выработайте вместе с ребёнком определённую схему раскладки пищи на тарелке. Например, котлета, мясо, рыба всегда будут находиться справа, гарнир – слева. Следуйте этому правилу неукоснительно (и дома, и в общественной столовой). Научите ребёнка обследовать содержимое тарелки не рукой, а вилкой или ложкой. Приборы должны стать продолжением его руки. Так, вилкой, можно определить количество пищи в тарелке, расположение составляющих блюда, его вязкость, твёрдость и пр.

Учите ребёнка начинать еду с самого маленького кусочка, чтобы удостовериться, что пища не горячая. Эта привычка к осторожности поможет ребёнку в дальнейшем не попадать в затруднительное положение.

Главным помощником ребёнку во время еды может быть кусочек хлеба или, как дети обычно его называют, «корочка-помогалочка». Этой корочкой – своеобразной насадкой на левую руку – ребёнок помогает себе зачерпнуть или наколоть пищу, придерживает кусочек, чтобы, не обронив, донести его до рта.

Приучайте ребёнка следовать определённому порядку действий при еде:

1. Проверь, как сервирован твой стол. Найди на столе все нужные тебе предметы. Разложи всё так, как тебе привычно и удобно.
2. Определи (с помощью зрения, по запаху) какое блюдо тебе подали.
3. Обследуй содержимое тарелки вилкой или ложкой. Разверни тарелку так, чтобы было удобно и привычно.
4. Ешь не спеша. Помогай себе кусочком хлеба.
5. Поев, проверь вилкой или ложкой, всё ли ты съел. Пирожковую тарелку можно проверить рукой.
6. Вытри салфеткой рот.
7. Вилку или ложку положи на пустую тарелку. Туда же можно положить использованную салфетку.
8. Обязательно поблагодари за обед.

-Как развивать вкусовые ощущения ребёнка с нарушением зрения?

Для развития вкусовых ощущений ребёнка с первого года жизни постепенно, по мере становления его пищеварительной системы можно расширять гамму его вкусовых ощущений, предлагая малышу

познакомиться с вкусовыми качествами разнообразной пищи (сыра, хлеба, печенья, овощей, фруктов, ягод, и других пищевых продуктов), описывая, **что он ест и какое оно на вкус**. Ребёнку показывают различия между сладким и солёным, кислым и горьким, между вкусом продуктов, приготовленных разным способом (свежие, варёные, солёные, печёные и т.д.)

Употребляя приготовленные блюда, состоящие из смеси нескольких продуктов, можно предложить ребёнку рассказать, из чего состоит блюдо, которое он ест.

Для развития вкусовых ощущений с детьми можно выполнять игровые задания типа: **«Узнай по вкусу, что это»**, **«Найди такой же по вкусу»**, **«Опиши, какой вкус у этого продукта»**, **«Найди всё сладкое, кислое, горькое»**, **«Это яблоко свежее или печёное?»**

-Нужно ли ребёнка учить пользоваться вилкой и ножом?

По мере взросления ребёнка его пища становится более разнообразной, а, следовательно, должен увеличиваться и набор столовых приборов, которыми ребёнок способен овладеть: столовой, десертной и чайной ложками (к трём годам), вилкой (к четырём годам), сервировочным ножом (к пяти годам).

Технику безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, к которым относятся вилка и нож, дети продолжают совершенствовать в школе. В дошкольном же возрасте будет достаточно того, что ваш ребёнок поймёт и научится:

-находить вилку и нож на столе, начиная обследование с нижнего края стола: при поиске вилки – с его левой стороны, т.к. все вилки, кроме десертной, должны лежать с левой стороны, а при поиске ножа – с правой;

-не держать вилку/нож рожками (зубчиками)/лезвием вверх;

-не подносить руку с вилкой или ножом близко к лицу, не ходить с ними;

-класть вилку и нож с соответствующей прибору стороны на стол так, чтобы они находились примерно на два сантиметра выше края стола (чтобы прибор не падал со стола).

-В каком виде предложить ребёнку для употребления йогурт, фрукты, яйцо и аналогичные продукты?

Нет смысла исключать своего ребёнка из процесса подготовки продуктов к их приёму в пищу (чистки фруктов, яйца, открытию упаковок с молочными продуктами, кондитерскими изделиями). Думаю, Вам не хочется, чтобы по Вашей вине Ваш же собственный ребёнок попал, принимая пищу в коллективе без Вашего присмотра, в неловкую ситуацию. Часто дети не знают, как подступить к закрытому стаканчику с йогуртом, не могут развернуть конфету (чупа-чупс) или пытаются съесть её прямо с фантиком и т.д. Не забывайте, что ребёнок с тяжёлым нарушением зрения не всегда может научиться этим, казалось бы, «мелочам» самостоятельно, по подражанию окружающим. Ваш малыш так и останется в неведении, если Вы не будете учить его этим «мелочам» целенаправленно.

5. Помощь по дому



-Какую работу может выполнять ребёнок с нарушением зрения, помогая родителям?

Такой ребёнок может выполнять самую разную работу! Главное, не загубить энтузиазм ребёнка! Лучше не говорить: «Ты это не сможешь делать». Пусть берётся за любую работу! Если по объективным причинам не сможет её выполнить сам, пусть делает с Вашей помощью.

В Ваших интересах, но в большой степени **в интересах ребёнка, чтобы он умел выполнять практически любую работу**, которую способен выполнять ребёнок, не имеющий каких-либо серьёзных проблем со здоровьем.

Уже с трёхлетнего возраста ребёнка необходимо приучать к труду. Первая и простейшая обязанность – уборка игрушек после игры. Следите, чтобы ребёнок не складывал игрушки в коробку в беспорядке (лишь бы на полу не валялись). При такой уборке ребёнку с патологией зрения трудно возобновить игру, невозможно ориентироваться в игрушках, а, следовательно, разворачивать игру по замыслу, а не ситуативно (т.е. в зависимости от того, какую игрушку удастся достать из коробки). Хорошо, если у ребёнка есть специально оборудованный игровой уголок со стеллажом для игрушек и он может свободно взять игрушку с полки, а, поиграв, поставить на место. Приучайте ребёнка к тому, чтобы у него не было несобранных пирамидок, разбросанных костей домино, рассыпанного конструктора или мозаики. Знакомя ребёнка с новой игрой, покажите ему место каждой детали, поупражняйтесь в разборке и сборке игры, а уж потом объясняйте её действия и правила. Теперь Вы с полным основанием можете требовать от ребёнка порядка. Настольные и все другие игры должны храниться только в собранном состоянии, чтобы в любой момент ребёнок мог к ним обратиться.

Безусловно, будут и потерянные солдатики, фишки, кубики. Приучайте ребёнка каждую найденную деталь складывать в специально отведённую для этих целей коробку. Раз в одну-две недели устраивайте вместе с ним ревизию в игрушках и разбирайте коробку с «потеряшками»

Помните, приучение ребёнка к порядку и самоорганизации начинается с элементарных вещей и требует от родителей последовательности и твёрдости.

Если с врачом-офтальмологом не были оговорены ограничения на какие-либо действия (при ряде заболеваний опасны поднятие тяжестей, резкие движения и др.), то слабовидящему ребёнку доступны практически все работы той или другой степени. И дело не только в том, что ребёнок сможет оказывать семье реальную помощь, хотя и это чрезвычайно важно. Включённость в домашние дела – сильный воспитывающий фактор, а также одно из средств познания ребёнком окружающего мира.

Попросите малыша положить ложки на стол, салфетки при подготовке к обеду, подать неочищенные картофелины, очищенные, – опустить в воду, при развешивании белья – прищепки, принять участие в уборке квартиры. Постепенно можно поручать ему и более сложные действия, предварительно им обучив: вымыть ложки, фрукты, очистить яйца от скорлупы; разложить на тарелки хлеб или пирожки и т.д.

Всякая, даже элементарная работа расширит кругозор, принесёт удовлетворение, ребёнок почувствует себя членом семьи. Конечно, возможно, малыш будет не столько помогать, сколько мешать, но к этому надо относиться терпимо и понимать, насколько важно привить ребёнку трудолюбие, необходимое для преодоления сложностей в его трудной жизни.

Принимая посильное участие в жизни семьи, он будет чувствовать себя взрослым и полезным! Если Вы, например, делаете салат из крабовых палочек, доверьте ребёнку разворачивать предварительно размороженные палочки, чистить яйца. Обязательно просите помочь Вам разобрать сумки с покупками, когда возвращаетесь из магазина. Попросите назвать те предметы, которые он Вам приносит, разрешайте понюхать и попробовать, если это продукты. Когда что-то готовите, рассказывайте, из чего состоит блюдо, показывайте те продукты, которые в него входят. Всё это кажется очевидным, но к сожалению, многие дети не знают, что шашлык делается из мяса, а в щи кладётся капуста, картошка, морковь и лук. Ваше словесное описание должно по возможности всегда сопровождаться наглядным примером.

Дети постарше могут выполнять довольно сложные домашние работы: подметание и мытьё пола, мытьё посуды, вытирание пыли, стирка мелких вещей и пр. При этом важно подключать все сохранные органы чувств ребёнка: внимание, память, мышление.

Ребёнок может помогать убирать стол после обеда: складывать в мойку грязную посуду, вытирать стол. Учите ребёнка сметать крошки не на пол, а в тарелку, которую он держит на уровне стола в левой руке. Всё зависит только от вас, ведь **Ваш малыш сможет делать всё то, чему Вы его научите**. Например, в два года ребёнок уже может сам складывать на место свои вещи и ставить обувь после прогулки. Собираясь гулять, находить свои вещи там, где их оставил; в три года – убирать игрушки на место; в пять лет – выполнять элементарные домашние обязанности (накрывать и убирать со стола, мыть посуду, вытирать пыль, пылесосить пол и т.д.); в семь лет – убирать свою постель после сна и т.д. При выполнении любых обязанностей по дому **важны** добросовестное отношение к ним и его **ориентация не на похвалу, а на стремление к самостоятельности, желание делать добро и заботиться о близких**.

-Как учить ребёнка искать предмет, игрушку, какую-то мелкую вещичку, если он не видит где она?

Важно научить частичнозрячего ребёнка эффективным поисковым приёмам.

Обратите внимание малыша на то, что всякая вещь, падая, издаёт какой-либо звук. Упражняйте ребёнка в распознавании различных звуков, издаваемых вещами при падении. При этом обращайтесь внимание на направление («упало слева»), характер движения («покатилось, рассыпалось» и пр.) и звука («звук тихий, значит упало на ковёр»). Такой анализ поможет эффективнее вести поиски.

Если ребёнок отыскивает вещь, находящуюся на полу, можно учить его действовать двумя способами:

1-й способ – ребёнок сидит на корточках, а ладонью руки совершает поиск предмета, двигая рукой по кругу или по дуге. (Радиус круга или дуги постепенно увеличивается до тех пор, пока ребёнок рукой не отыщет вещь.)

2-й способ – если ребёнок ищет предмет, зная, что он находится где-то перед ним (на полу, на плоскости стола), можно посоветовать ему ладонью руки совершать зигзагообразные движения (так называемая «змейка»).

Упражнения ребёнка в поисковых действиях помогут ему справиться не только с уборкой игрушек, но и с выполнением других домашних дел, поручений родителей, сделают его более самостоятельным!

-Все ли обязанности должны быть постоянными?

Совсем не обязательно, чтобы у ребёнка были только постоянные домашние обязанности. Разве плохо, если Ваш малыш научится выполнять что-то, что делает взрослый?! А если ребёнок это будет делать ещё и не хуже, чем взрослый?! Представляете, как в этом случае повысится самооценка Вашего ребёнка?! Главное, чтобы обязанность, которую Вы предлагаете ему, была посильной для малыша, а если он выполнил её не совсем так, как это требовалось, то не ругайте его, чтобы не отбить желание в дальнейшем помогать окружающим, а похвалите за попытку и уточните, показав, как выполнить это действие правильно.

К сожалению, некоторые родители недооценивают возможности своего ребёнка, стремятся оградить его от всяческих домашних дел, проблем, забот. Ребёнок чувствует своё *особое положение*, свою отстранённость от проблем семьи. Социальная роль индивида, о котором обязаны заботиться, ухаживать, оберегать от трудностей, становится его человеческой сущностью. Чтобы Ваш слабовидящий ребёнок вырос полноценным, самостоятельным человеком, с самого раннего детства вовлекайте его в жизнь семьи. Ребёнок должен иметь определённые обязанности перед близкими и перед самим собой и с возрастом выполнять всё усложняющиеся поручения. Способам выполнения этих поручений необходимо учить! **В отличие от нормально видящих детей, он не всегда сможет посмотреть и скопировать Ваши действия, ему всё нужно показывать, проделывать его руками.** Научите его подметать, стирать носовые платки или носочки, мыть посуду, стирать пыль с мебели. Всё это очень пригодится ему в жизни, когда он станет взрослым. **То, чему человек научился в детстве, он запоминает на всю жизнь!**

Источники и рекомендуемая литература для родителей:

1. Воспитание слепых детей дошкольного возраста в семье. Библиотечка для родителей Научный редактор В. А. Феокистова 1993 – 93
2. Дорогу осилит идущий... Книга первая. Пособие для родителей. – Екатеринбург: 2012. – 127 с.-
3. Кондратов А.М. Если ребёнок не видит. – М.: ВОС, 1991. – 40 с.
4. Саматова А.В. Дети с глубокими нарушениями зрения: руководство для родителей по развитию и воспитанию детей, имеющих тяжёлую зрительную патологию, от рождения до школы / А.В. Саматова. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 92 с – (Школа развития)