

Навыки самообслуживания и бытовые навыки, необходимые ребенку с ОВЗ к началу обучения в школе.

Социальная адаптация - постоянный процесс и результат активного приспособления человека к условиям меняющейся социальной среды.

Сегодня хотелось бы поговорить об одной из важнейших составляющих социализации детей с ОВЗ - социально-бытовой адаптации, т.е. о формировании у детей навыков, необходимых им для обретения бытовой независимости. Эта задача является общей в воспитании любого ребёнка, но в отношении детей с ОВЗ приобретает особый смысл. Т.к. овладение даже простейшими навыками самообслуживания не только снижает зависимость ребёнка от окружающих (одновременно облегчая их деятельность по уходу за ребёнком), но и «работает» на укрепление его уверенности в своих силах, способствует продвижению в психомоторном развитии. Очень важно использовать все способности, возможности ребёнка и развить у него жизненно-необходимые навыки, чтобы, став взрослыми, они могли, по возможности, самостоятельно себя обслуживать, выполнять в быту простую работу, жить в нормальных средовых условиях.

Одной из особенностей при организации социально-бытовой адаптации является необходимость учёта особенностей ребёнка, его возможностей, степени утраты здоровья.

Роль родителей в данном процессе трудно переоценить. Многие из вас прилагают большие усилия, чтобы создать благоприятные условия для развития своего ребёнка. Это очень важно, потому что с одной стороны вы являетесь окружающей средой, в которой ребёнок живёт и растёт, а с другой оказываетесь непосредственными участниками становления ребёнка, его развития, помощниками в борьбе с болезнью.

Правильный подход родителей к своему, ребёнку - не безграничная опека, а спокойная доброжелательность, понимание целей и перспектив его развития и воспитания.

Овладение навыками самообслуживания, важный этап в развитии ребенка. Нарушения двигательного развития, трудности, которые испытывают дети в повседневной жизни – все это снижает желание ребенка к овладению навыками. Родители совершают ошибку, если сами выполняют процедуры умывания, одевания ребенка. Родители должны быть предельно внимательны к ребенку и часто хвалить его даже за самые небольшие достижения. Если взрослый, пытаясь обучить малыша, нервничает, спешит, то ребенок быстро теряет интерес к деятельности, которая вызывает у него затруднения, и долго будет требовать, чтобы его кормили, одевали, умывали. Важно научить ребенка открывать и закрывать дверь; включать и выключать свет и т.д. 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. Необходимо, чтоб ребенок всегда видел результаты своей деятельности. Что бы ваши усилия оказались более эффективными, нужно следовать нескольким правилам:

1. Обучать ребенка надо понемногу: как только видите, что он заскучал или начинает протестовать, прекратите занятие.

2. Нельзя воевать с ребенком - вы все равно проиграете. Для вас обоих лучше будет остановиться.

3. Постарайтесь настроиться положительно – поощряйте любую попытку. Не критикуйте ребенка за неуклюжесть и ошибки.

4. Учитесь выполнять задание постепенно, начиная с последних этапов. Сначала сделайте все вместе, а в самом конце дайте ребенку сделать последний шаг самостоятельно. У него появится уверенность в успехе.

Прием пищи

Важной задачей при развитии навыков самообслуживания является обучение самостоятельному приему пищи.

Начинать обучение рекомендуется с приема твердой пищи. Затем используют густую и полужидкую пищу (каши, пюре). Лучше использовать небьющиеся чашки и тарелки. Желательно, чтобы ложка которой пользуется ребенок, имели пластмассовые рукоятки, так как такие приборы меньше скользят по поверхности стола. Важно научить ребенка брать кружку или чашку, удерживать ее в одной или двух руках и пить из нее.

Умывание

Обучая ребенка правильно умываться, нужно прививать ему умение совершать действия в определенной последовательности. На первых этапах можно показать и объяснить самые простые действия (смочить руки водой, потереть ладони). Позже, когда у ребенка образуются отдельные умения, нужно усложнить требования — учить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем.

Навыки одевания, раздевания

Формируя навыки одевания и раздевания, лучше начинать с одежды не требующей застегивания. Позднее применяются различные приспособления для тренировки таких тонких движений, как расстегивание и застегивание пуговиц. Для упражнений на развитие мелкой моторики используем различные игры и пособия: пристежки, шнуровки, прищепки, бусы и т. д.

Вам потребуется и терпение, и время. Если Вы не уделите своему ребенку достаточно времени, он просто не сумеет сделать то, чего от него ждут. Не оставляйте своих попыток, даже если прогресс очень медленный; отмечайте любые признаки улучшения.

В процессе обучения необходимо отработать алгоритм действий. Это вызовет у ребенка чувство уверенности в своих возможностях, а у вас – чувство уверенности в правильности выбора приемов обучения.

1. Выберите тот навык, который вы будете формировать.

2. Сообщите ребенку чего вы от него хотите («Расстегни нижнюю пуговицу на рубашке»).

Сообщение должно быть:

- кратким;
- четким;
- последовательным;
- подкрепленным определенными действиями.

3. Разделите процесс «застегивания пуговицы» на маленькие действия «шаги», которые ребенок в состоянии выполнить. Взрослый должен сам несколько раз выполнить то, чему он собирается обучить ребенка. Четко разделите действия на мелкие поддействия.

4. Процесс показа выполнения действия, которому вы собираете обучить ребенка, должен быть:

- четким;
- неторопливым;
- последовательным;
- действия выполнения доведены до автоматизма.

Еще одна особенность – сохранение интереса к выполнению действия и игре возможно при его положительном эмоциональном восприятии, для чего ребенку необходима новизна

подачи одного и того же задания в разном оформлении (или с небольшим усложнением задания). Каждую игру задание необходимо проводить как новую, для этого нужно:

- менять игровой материал, на котором отрабатывается навык (смена фактуры, цвета, формы);
- менять ситуацию, в которой происходит отработка навыка;
- перенести отработку навыка на предметы одежды и обуви, принадлежащие другим людям;
- закреплять навык на одежде и обуви кукол;
- на своей одежде, лежащей на столе или другом удобном для отработки навыка месте;
- заканчивать обучение на формировании навыка на одежде и обуви, находящейся на самом ребенке.

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ, ЧТО СКОРОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ЗАВИСИТ ОТ МНОГИХ ФАКТОРОВ:

- от сложности диагноза и степени поражения ребенка;
- от индивидуальных особенностей ребенка (есть дети с разным складом нервной деятельности: холерики, флегматики, меланхолики, сангвиники);
- от семейного отношения к чистоте и опрятности (помните о том, что пример родителей является главным учителем для ребенка);
- разной скорости усвоения навыка (одному ребенку достаточно показать один раз, после чего он начнет формировать навык самостоятельно в игре и в других видах деятельности, а другому ребенку требуется многократный показ и объяснение, поэтапная отработка всех элементов действия, прежде, чем он сможет использовать навык самостоятельно);

- от вашего усердия и желания обучить ребенка навыкам самообслуживания.

Чтобы начать процесс обучения ребенка навыкам самообслуживания необходимо:

- Создать правильную среду (окажите ребенка предметами быта и их копиями – игрушками, используйте развивающие игры, создайте среду для общения ребенка со взрослыми и детьми).
- Организовать процесс обучения ребенка (отработка определенного навыка в партнерстве со взрослым, с другими детьми, самостоятельно).
- Закрепить навык, доведя его до автоматизма (ребенок может повторять усвоенные им действия многократно, это приносит ему удовлетворение, радость, уверенность в себе).

Помните! Для ребенка очень важна похвала, положительная оценка, стимулирование (временами допустимо и пищевое поощрение ребенка). Любая похвала положительно влияет достижение положительного результата. Поощряете ребёнка сразу, как только он сделал что-то правильно.

Поощряйте его всякий раз, когда он делает что-то правильно.

Поощрением может быть: улыбка, объятие, похвала, что-нибудь особенное (фрукт, игрушка), разрешение делать то, что ему нравится (например, слушать музыку).

Положительная оценка должна звучать не менее 20 раз в день:

Чем легче вашему ребенку будет справляться с трудностями этого мира, тем легче будет ваша жизнь. Ваше удивительное терпение и невероятные усилия на первых этапах обучения время от времени будут щедро вознаграждаться, и это будет ваш общий выигрыш. Конечно, всё это непросто. Однако правильный подход, повседневное приучение ребёнка к выполнению посильных заданий со временем окупят себя сторицей. И ребёнок постепенно становится самостоятельным обслуживающим себя человеком, а иногда и помощником своих родителей.

Но если он овладеет более ранними навыками самообслуживания - научится есть ложкой и снимать штаны, и в этом случае ваша жизнь станет чуть-чуть легче.

