Овладение навыками самообслуживания

Овладение навыками самообслуживания (умение одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, купаться, умываться и т.п.) напрямую влияет на самооценку ребёнка, является важным шагом на пути к его независимости. Обучение навыкам самообслуживания позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определённую последовательность действий.

У детей с особенностями развития формирование навыков самообслуживания не происходит самопроизвольно. Обучение таким навыкам составляет целое направление работы специалистов и родителей. В его основе лежит специальная программа, учитывающая возможности ребёнка на данный момент и ориентирующая на ближайшие задачи. Только через подражание, усвоение образца навыки у таких детей не формируются, во всяком случае, полностью. Причин может быть много: различные нарушения движения, слухового и зрительного восприятия, особенности эмоционально-волевой сферы, низкий уровень развития функций программирования и контроля, нарушения интеллектуального развития.

Формирование навыков самообслуживания у детей с особенностями развития является для них жизненной необходимостью. Наша общая задача (педагогов отделения и родителей) — помочь детям приобрести независимость и самостоятельность в повседневной жизни.

Американскими психологами Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман разработана программа «Путь к независимости». Познакомившись с трудами этих психологов, мы увидели преимущество пошаговой системы и взяли её за основу обучения детей навыкам самообслуживания. Оно состоит в том, что пошаговая система позволяет быстро и эффективно обучить ребёнка с особенностями развития определенному навыку «именно в том возрасте и в том объеме, в котором этот навык формируется в случае обычного развития». Для этого определяется уровень, на котором ребёнок может самостоятельно совершить какое-либо действие внутри данного навыка, и следующий маленький шаг, которому надо ребёнка обучать. Используется система поощрений (внимание, пищевое подкрепление — любимая еда или питьё, любимые занятия и т.п.). Для каждого навыка необходимым условием является последовательность отработки шага — от простого к сложному.

Помощь взрослого по мере освоения действий внутри навыка уменьшается в объеме, сворачивается от физической помощи к жесту, а затем - к инструкции.

Какую же работу необходимо проводить с ребёнком при обучении различным навыкам? Существуют следующие уровни помощи педагогов и родителей при работе с детьми:

- совместное действие, осуществляемое «рука в руку» с ребёнком, сопровождаемое пошаговой инструкцией или комментарием действий;
- частичная помощь действием (последнее действие ребёнок осуществляет сам);
- педагог помогает начать действие, а продолжает и заканчивает ребёнок самостоятельно при контроле взрослого;

- ребёнок осуществляет действие сам от начала до конца, опираясь на пошаговую речевую инструкцию педагога;
- ребёнок осуществляет действие сам, если программа действия выведена на предметный уровень (например, при одевании на каждом стуле лежит по одному предмету одежды в нужном порядке).

Для оказания помощи в формировании навыков самообслуживания американские психологи Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман разработали различные варианты программ, с одним из них я вас хочу познакомить.

Вариант программы по формированию навыка еды вилкой.

Для того чтобы приступить к обучению этому навыку используйте вначале мягкую пищу (например, омлет, яичницу и т.п.), от которой ребёнок мог бы легко отделить кусочек. Положите в тарелку омлет или любое другое блюдо, которое нравится ребёнку. Лучше этим заниматься в то время, когда, по вашему мнению, ребёнок захотел кушать, а вы не очень заняты.

Обучение проводится в два этапа.

1 этап

На протяжении всего занятия стойте позади ребёнка. Обхватите его руками вилку, а сверху поместите свою руку. Проделайте один за другим следующие шаги:

- отделите от предложенной еды маленький кусочек.
- наколите его на вилку, поднесите ко рту ребенка.
- позвольте ребенку взять в рот, прожевать, проглотить и вилку положить
- на тарелку.
- скажите: «Молодец! Ты ешь вилкой!»

Прежде чем вы перейдете ко второй части программы, убедитесь, что ребёнок научился правильно держать вилку в руках. Когда он осознает, какой должна быть последовательность действий при еде вилкой, переходите ко второму этапу программы и прорабатывайте каждый ее шаг.

2 этап

После того как ребёнок овладеет первым этапом обучения, переходите к следующему.

- продолжайте направлять руку ребёнка до того момента, когда он вилкой отделяет от целого омлета маленький кусочек, захватив его подносит ко рту. В этот момент уберите свою руку и позвольте ему самому завершить процесс, взяв кусочек в рот;
- постепенно убирайте свои руки, предоставляя ребёнку возможность самому закончить действие;
- помогайте ребёнку отделять от целого кусочек и подносить его ко рту до того момента, когда у него это будет получаться все лучше и лучше;
- продолжайте всё меньше и меньше помогать ребёнку, пока он не научится выполнять все действия самостоятельно.

Это станет, его очередным шагом на пути к овладению умением есть самостоятельно.

Аналогично происходит пошаговое обучение и по привитию других навыков (навык использования ножа, навыки опрятности, умения самостоятельно умываться, одеваться, обуваться, кушать, помогать взрослым вести домашнее хозяйство и т.п.)

Какими же качествами должны обладать родители детей с особенностями развития. Чтобы их любовь стала силой, формирующей характер ребёнка, его психическое состояние. Это следующие ключевые черты:

- родители должны иметь веру в жизнь, внутреннее спокойствие, чтобы не заражать своей тревогой детей;
- родители должны строить свои отношения к ребёнку на успешности, что определяется родительской верой в его силы и возможности;
- родители должны четко знать, что ребёнок не может вырасти без атмосферы похвалы;

- ❖ родители должны развивать самостоятельность своего ребёнка и поэтому для его же блага (по возможности) сокращать постепенно свою помощь ему до минимума.

Для более успешного развития ребёнка важен не только благоприятный психологический климат семьи, но и сохранение активных контактов семьи с друзьями, коллегами, с миром. Важно, чтобы семья не замыкалась в своем горе, не уходила «в себя», не стеснялась своего больного ребёнка. Сохраняя контакты с социальным окружением, родители способствуют как социальной адаптации своего ребёнка, так и гуманизации общества, формируя у здоровых его членов правильное отношение к больному ребёнку, сочувствие и желание оказывать ему помощь.

Какими будут наши дети, когда вырастут, зависит от нас с вами. Только совместными усилиями педагогов и родителей можно добиться того, чтобы наши дети выросли настоящими людьми.

Педагог дополнительного образования Грауэрт Валентина Алексеевна

ЛИТЕРАТУРА

1. Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман. Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам. – М.: 1997.
2. Маленькие ступеньки. Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии. – М.: Ассоциация Даун Синдром, 1998.
3. Обучение детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программы // Сб. ст. под ред. А. М. Царева. – Псков: АНО Центр социального проектирования «Возрождение», 2004.
4. Программа «Каролина» для младенцев и детей младшего возраста с особыми потребностями. – СПб., 2005.