

## Формирование у детей с синдромом Дауна навыков самообслуживания в быту.

**Самообслуживание** играет важную роль в развитии ребенка, потому что способствует его движению к самостоятельности и независимости.

Навыки самообслуживания позволяют ребенку самостоятельно есть, пить, одеваться, соблюдать личную гигиену.

О чем непременно нужно помнить родителям, когда они стараются сформировать у ребенка навыки самообслуживания? Важно найти золотую середину в вопросах о сроках и степени овладения теми или иными навыками ребенком. Часто родители ждут от своих детей либо слишком многого, то, наоборот, слишком малого. Когда вы учите ребенка быть самостоятельным, самое трудное - не сделать за него то, что он должен сделать сам (у вас ведь получится гораздо быстрее). Если малыш пытается, есть сам, процесс кормления становится невероятно медленным, все вокруг пачкается. А как трудно позволить ребенку самому надеть носок, в то время как все домашние спешат - кто на работу, кто в школу! Некоторое время такие трудности испытывают все родители. Встанут они и перед вами. Однако всегда нужно помнить о будущем: чем независимее станет ваш ребенок, тем свободнее будете вы.

*Рассмотрим по порядку формирование навыков самообслуживания у ребенка:*

### **1. УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ И ПИТЬ**

Ребенку нужно научиться справляться с той пищей, которую едят все, и научиться делать это без посторонней помощи. Бывает, что ребенку мешают определенные трудности физического характера. Они могут сказываться и на способности есть ту или иную пищу, и на степени самостоятельности во время еды. Если ваши проблемы связаны именно с этим, вам не обойтись без помощи квалифицированного специалиста. Правильно подобранные методика и оборудование помогут справиться с этими трудностями.

#### **От 3 до 6 месяцев**

Глядя на грудь или бутылочку, предвкушает приближение кормления.

Берется руками за грудь или бутылочку.

Всасывает и проглатывает пюреобразную пищу.

#### **От 6 до 9 месяцев**

Пьет из чашки с помощью взрослого.

Жует и проглатывает полупротертую пищу.

Самостоятельно ест пищу, которую берут руками (сухари, печенье и т.п.).

#### **От 9 до 12 месяцев**

Берет в руку и ест маленькие кусочки пищи.

Держит ложку и пытается взять в рот ее содержимое.

Откусывает и жует печенье.

Ест размятую пищу.

#### **От 12 до 15 месяцев**

Пьет самостоятельно, но часто проливает питье.

Самостоятельно ест ложкой, часто теряя ее содержимое.

Жует обычную пищу (нарезанную на кусочки).

#### **От 18 месяцев до 2 лет**

Пьет из чашки, ничего не проливая.

Ест ложкой, ничего не теряя.

#### **От 2 до 3 лет**

Пьет через соломинку.

Пользуется вилкой, чтобы наколоть кусочек пищи.

### **От 3 до 4 лет**

Во время еды пользуется вилкой и ложкой.

Наливает напиток из кувшина, не проливая.

## **ГЛЯДЯ НА ГРУДЬ ИЛИ БУТЫЛОЧКУ, ПРЕДВКУШАЕТ ПРИБЛИЖЕНИЕ КОРМЛЕНИЯ.**

### **Как оценить.**

Способ: Понаблюдайте за малышом во время подготовки к кормлению. Результат положительный, если при виде груди или бутылочки ребенок начинает проявлять повышенную активность.

## **БЕРЕТСЯ РУКАМИ ЗА ГРУДЬ ИЛИ БУТЫЛОЧКУ.**

### **Как оценить.**

Способ: Понаблюдайте за малышом во время кормления. Результат положительный, если ребенок обеими руками берется за грудь или бутылочку (не нужно, чтобы он сам удерживал ее).

## **ВСАСЫВАЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ПЮРЕОБРАЗНУЮ ПИЩУ**

### **Как оценить.**

Материалы: Пюреобразное детское питание, маленькая ложка.

Способ: Понаблюдайте за малышом во время кормления.

Результат положительный, если ребенок в состоянии брать в рот из ложечки детское питание.

## **ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО.**

### **Как оценить.**

Материалы: Чашка, наполовину наполненная любимым напитком малыша.

Способ: Поднесите чашку к губам малыша, выбрав момент, когда, по вашему мнению, он хочет пить.

Результат положительный, если ребенок пьет из чашки, обхватив губами ее край и проливая совсем немного.

## **ЖУЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ПОЛУПРОТЕРТУЮ ПИЩУ.**

### **Как оценить.**

Материалы: Пища, консистенция которой представляет собой нечто среднее между пюре и блюдом, размятым вилкой.

Способ: Понаблюдайте за малышом во время кормления.

Результат положительный, если малыш жует то, что ему дали, двигая челюстями и деснами из стороны в сторону, а затем проглатывает.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТ ПИЩУ, КОТОРУЮ БЕРУТ РУКАМИ (СУХАРИ, ПЕЧЕНЬЕ И Т.П.).**

### **Как оценить.**

Материалы: Крупные куски любимого кушанья ребенка из тех, что берут руками, например, печенье, сухарь, кусок слегка поджаренного хлеба или половинка банана.

Способ: Положите кушанье на столик высокого стульчика малыша. Чтобы заинтересовать ребенка, сначала помогите ему попробовать маленький кусочек.

Результат положительный, если ребенок берет в руку предложенный кусок, держит его, подносит ко рту и ест.

## **БЕРЕТ В РУКУ И ЕСТ МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ ПИЩИ.**

### **Как оценить.**

Материалы: Маленькие (около 1 см. в диаметре) кусочки любимого ребенком лакомства, например, кусочки фруктов, сыра или хлеба.

Способ: Положите кусочки лакомства на тарелку или на столик высокого стульчика малыша.

Результат положительный, если ребенок берет в руку и ест предложенные кусочки пищи.

### **ДЕРЖИТ ЛОЖКУ И ПЫТАЕТСЯ ВЗЯТЬ ЕЕ В РОТ.**

#### **Как оценить.**

Материалы: Детская ложка и любимая еда малыша.

Способ: Дайте малышу ложку с едой.

Результат положительный, если малыш держит ложку и пытается взять еду в рот. Не обязательно, чтобы это ему удалось.

### **ОТКУСЫВАЕТ И ЖУЕТ ПЕЧЕНЬЕ.**

#### **Как оценить.**

Материалы: Покупное или домашнее печенье, но не твердый крекер и не хрустящий хлебец.

Способ: Дайте малышу печенье.

Результат положительный, если малыш подносит печенье ко рту, откусывает кусочек, жует и проглатывает его.

### **ЕСТ РАЗМЯТУЮ ПИЩУ.**

#### **Как оценить.**

Материалы: Обычная еда, слегка размятая вилкой.

Способ: Понаблюдайте за ребенком во время еды.

Результат положительный, если ребенок ест размятую пищу, прожевывая ее.

### **ПЬЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НО ЧАСТО ПРОЛИВАЕТ.**

#### **Как оценить.**

Материалы: Чашка с двумя ручками или чашка, к которой малыш привык.

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он пьет.

Результат положительный, если ребенок берет чашку в руки, пьет из нее и ставит ее обратно на стол. Возможно, ему трудно будет управлять льющейся из чашки струей, и он немного прольет.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТ ЛОЖКОЙ, ЧАСТО ТЕРЯЯ ЕЕ СОДЕРЖИМОЕ.**

#### **Как оценить.**

Материалы: Размятая пища, ложка и мисочка.

Способ: Попросите ребенка поесть самостоятельно, наблюдайте за ним.

Результат положительный, если ребенок набирает в ложку немного пищи и подносит ее ко рту. Возможно, часть содержимого ложки вывалится, и дальше вы можете кормить малыша сами.

### **ЖУЕТ ОБЫЧНУЮ ПИЩУ (НАРЕЗАННУЮ НА КУСОЧКИ).**

#### **Как оценить.**

Материалы: Обычная неразмятая пища, нарезанная на кусочки, которые можно целиком взять в рот.

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он ест.

Результат положительный, если ребенок хорошо пережевывает пищу, проглатывает ее и, следовательно, в большинстве случаев специальные приготовления уже не требуются.

## **ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ, НИЧЕГО НЕ ПРОЛИВАЯ.**

### **Как оценить.**

Материалы: Чашка, наполненная наполовину. Чашка не должна иметь носика.

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он пьет.

Результат положительный, если ребенок держит чашку, пьет из нее и ставит ее на место, ничего не пролив.

## **ЕСТ ЛОЖКОЙ, НИЧЕГО НЕ ТЕРЯЯ.**

### **Как оценить.**

Материалы: Любимая еда ребенка, тарелка и маленькая ложка.

Способ: Понаблюдайте за ребенком во время еды.

Результат положительный, если ребенок ест ложкой, не разбрасывая пищу.

## **ПЬЕТ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ.**

### **Как оценить.**

Материалы: Чашка и соломинка или пакет сока с соломинкой.

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он пытается использовать соломинку.

Результат положительный, если ребенок может выпить через соломинку хотя бы 50 мл жидкости.

## **ПОЛЬЗУЕТСЯ ВИЛКОЙ, ЧТОБЫ НАКОЛОТЬ КУСОЧЕК ПИЩИ.**

### **Как оценить.**

Материалы: Детская вилка и нарезанные на кусочки фрукты или овощи.

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он ест вилкой.

Результат положительный, если ребенок может наколоть кусочек предложенного блюда на вилку и поднести его ко рту.

## **ЕСТ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ.**

### **Как оценить.**

Материалы: Пища, нарезанная на кусочки, которые можно целиком брать в рот, ложка и вилка.

Способ: Понаблюдайте за ребенком во время еды.

Результат положительный, если ребенок одновременно держит вилку и ложку и во время еды использует и то и другое, или для разных блюд выбирает наиболее подходящий прибор.

## **НАЛИВАЕТ ИЗ КУВШИНА НАПИТОК, НЕ ПРОЛИВАЯ ЕГО.**

### **Как оценить.**

Материалы: Небольшой кувшин (вмещающий приблизительно 2 чашки), на 3/4 наполненный соком или водой, чашка для питья.

Способ: Попросите ребенка налить в чашку немного сока или воды.

Результат положительный, если ребенок наливает напиток в чашку, не переливая через край и не проливая, а затем ставит кувшин на место.

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ И ПИТЬ**

Как следует поэтапно формировать у ребенка навыки, связанные с приемом пищи и питьем (о том, как оценивать их, рассказано выше). Поскольку еда и питье составляют часть повседневной жизни, вы сможете по несколько раз в день заниматься с ребенком - учить его и закреплять достигнутые ранее навыки.

Во время кормления даже у грудных детей могут начать формироваться социальные навыки. Положение малыша, устроившегося у груди матери, идеально для того, чтобы

установить контакт глазами, наблюдать за мамой, когда она говорит, и улавливать звуки ее речи.

### **ГЛЯДЯ НА ГРУДЬ ИЛИ БУТЫЛОЧКУ, ПРЕДВКУШАЕТ ПРИБЛИЖЕНИЕ КОРМЛЕНИЯ.**

Постарайтесь уловить признаки того, что ваш малыш, глядя на грудь или бутылочку, предвкушает начало кормления: нетерпеливо шевелит ручками и ножками. Перед началом кормления всегда давайте ребенку возможность сначала осмотреться и сориентироваться в ситуации.

### **БЕРЕТСЯ РУКАМИ ЗА ГРУДЬ ИЛИ БУТЫЛОЧКУ.**

Старайтесь научить ребенка во время кормления поднимать руки и прикасаться к груди или бутылочке. Если малыш лежит у вас на руках, ласково вытяните его ручки так, чтобы он легко мог удерживать их на груди или бутылочке. Со временем он сможет более активно участвовать в процессе кормления, направляя грудь или бутылочку к своему рту.

### **ВСАСЫВАЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ШУРЕОБРАЗНУЮ ПИЩУ.**

Большинство детей начинают привыкать к твердой пище *в возрасте 3-6 месяцев*. Вопрос о том, когда начать вводить твердую пищу в рацион ребенка с задержкой в развитии, следует решать так же, как и в любом другом случае, исходя из потребности малыша в питании и его интереса ко всему новому. *Если есть физические причины, затрудняющие процесс проглатывания или переваривания пищи, заниматься с малышом следует под руководством лечащего врача.*

Возможно, первые эксперименты с твердой пищей мало что дадут ребенку в смысле питания, поскольку в его желудок попадет лишь немного пищи. Скорее это будет чувственный опыт - знакомство со вкусом, запахом, осязательным ощущением. Разнообразные вкусовые ощущения, с которыми ребенок знакомится в раннем возрасте, помогут ему впоследствии быстрее привыкнуть к самой разнообразной пище и научиться получать от нее удовольствие.

Когда малыш всасывает пищу из ложки и перекачивает ее во рту, он исследует ее языком, губами и небом, и это служит хорошей гимнастикой для мышц языка и челюстей.

При отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний малыша с задержкой в развитии следует приучать к твердой пище точно так же, как и всякого другого ребенка, вводя новые для него продукты по одному так, чтобы в случае отрицательной реакции можно было определить, к чему она относится. В остальном вы можете опираться на советы медсестры из вашей поликлиники, на рекомендации, представленные в руководстве по уходу за детьми, на ваш предыдущий опыт.

### **ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО.**

*Начинать приучать ребенка к чашке можно с 6-месячного возраста.* Когда ребенок пьет из чашки, мышцы, участвующие в этом процессе, работают не так, как во время сосания соски или соска, и эта работа является хорошей гимнастикой для детей с пониженным тонусом мышц языка и рта. В частности, дети с синдромом Дауна долго не желают отказываться от соски. Им легче сосать, чем пить из чашки или жевать. Во время кормлений, предусмотренных распорядком, вы можете продолжать кормить малыша грудью или из бутылочки, но начиная с 6 месяцев, в промежутках между этими кормлениями попить малышу лучше давать из чашки. В общем, следует стремиться к тому, чтобы к 12-18 месяцам большую часть напитков можно было бы давать ребенку в чашке.

Многим детям полезно учиться пить из чашки со слегка отогнутым краем (типа чашек Turperware), правда найти чашку, у которой одновременно был бы и отогнутый край, и ручки, не так уж легко. Чашек с носиком следует избегать, так как они продлевают период сосания, а ваша цель - оставить этот период позади.

Когда вы только начинаете знакомить малыша с чашкой, выбирайте такие моменты, когда ребенок и не испытывает сильной жажды, и в то же время не прочь попить. Прежде, чем наклонить чашку, дайте ребенку время почувствовать ее край. Пока малыш не научится понимать ситуацию, ждать, что вот-вот ему в рот полетится жидкость, не стоит наливать в чашку больше нескольких маленьких глотков.

### **ЖУЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ПОЛУПРОТЕРТУЮ ПИЩУ.**

Даже тогда, когда в рационе ребенка присутствует лишь протертая пища, можно хотя бы иногда немного изменять ее структуру, например, зернистость, особенно когда вы готовите сами. Это подготовит ребенка к полупротертой пище. На том этапе, о котором мы говорим, неплохой вариант - положить на одну тарелку два различающихся по консистенции пюре. В идеале, эти два блюда лучше всего сделать резко отличающимися друг от друга и по цвету. Можно, например, каждый раз, когда вы готовите, небольшую часть готового пюре положить в морозилку. Пробуя то одно, то другое пюре, ребенок узнает, что вкус и плотность блюд могут быть разными.

Следующая ступенька - знакомство с пищей, консистенция которой представляет собой нечто среднее между пюре и блюдом, размятым вилкой. Вы можете одну половину приготовленной еды развести до консистенции пюре, а вторую половину размять и все это хорошо перемешать вилкой.

Если ребенок возьмет в рот полупротертую пищу, он будет проталкивать ее языком и пережевывать деснами. Затем, если он захочет, он попробует ее проглотить, однако некоторые трудности, возникающие в связи с этим, могут вызвать у малыша желание поиграть с тем, что у него во рту. Это будет познавательная игра. Вы заметите, что поначалу малыш жуёт, двигая челюстью из стороны в сторону (в горизонтальной плоскости), а не вверх-вниз. Если малыш не делает попытки жевать, покажите ему на своем примере, как это делается, утрируя все движения. Может быть, придется, легонько прикоснувшись своей рукой, помочь ребенку скопировать ваши движения.

Если ребенок отказывается от каких бы то ни было кусочков или от полупротертой пищи, переходить к более густой пище придется очень незаметно и постепенно и начинать с продуктов, которые малыш с удовольствием ест в виде пюре.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТ ПИЩУ, КОТОРУЮ БЕРУТ РУКАМИ (ПЕЧЕНЬЕ, СУХАРИ И Т.П.).**

Если ваш ребенок умеет хватать предметы и брать их в рот, если он любит, когда в его кушаньях есть немного полупротертой пищи, вы можете вводить в его рацион пищу, которую берут руками. (Заметим, что иногда последовательность может быть обратной: дети, которым нравится такая еда, могут научиться хватать и жевать позже).

И опять, то, что малыш пытается съесть, на первых порах не столько важно в смысле питания, сколько в смысле получения определенной суммы новых ощущений. Поэтому некоторое время печенье и тому подобные кушанья следует давать ребенку наряду с пищей, которую едят ложкой, но не вместо нее.

Начинайте с крупных кусков, таких как сухари и печенье. Когда их сосут, они размякают и превращаются в кашу. Можно дать малышу кусочек слегка поджаренного хлеба, половинку банана, куриную ножку, ломтики яблока или апельсина. (Если вы не уверены в способности ребенка правильно обращаться с такими вещами, завязывайте их

в тряпочку). Даже если у вашего малыша еще нет зубов, он может случайно откусить кусочек. Молодых родителей это часто очень беспокоит, однако если пища мягкая и вы рядом, риск ничтожно мал.

### **БЕРЕТ В РУКУ И ЕСТ МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ ПИЩИ.**

Когда ребенок уже немного научится обращаться с мелкими предметами, предложите ему небольшие кусочки какой-нибудь пищи, которую берут руками. Положите их на столик его высокого стульчика так, чтобы он мог сам их брать. Попробуйте дать ребенку мелко натертый сыр или яблоко, а может быть, маленькие кубики сыра, фруктов, вареных овощей или хлеба. Ребенок будет, есть и одновременно закреплять навыки тонкой моторики.

### **ДЕРЖИТ ЛОЖКУ И ПЫТАЕТСЯ ВЗЯТЬ В РОТ ЕЕ СОДЕРЖИМОЕ.**

На том этапе развития, о котором мы говорим, ребенку может быть интересно, играть со всем, чем его кормят. Он во все лезет пальчиками, может выхватить ложку из ваших рук. При этом все вокруг пачкается, а процесс кормления становится очень медленным. Но вы можете обратить эти минусы в плюсы, если направите беспорядочную активность малыша на развитие самостоятельности. Если он опускает пальчики в свой йогурт, постарайтесь сделать так, чтобы он их облизал. Если малыш схватил ложку, пусть под вашим руководством поднесет ее ко рту. Время от времени давайте ему возможность самостоятельно брать ложку в рот. Возможно, вам покажется удобным для ускорения процесса пустить в ход две ложки: одной будет пользоваться ребенок, другой - вы.

### **ОТКУСЫВАЕТ КУСОЧЕК ПЕЧЕНЬЯ И ЖУЕТ ЕГО.**

Если у вашего малыша будет достаточно возможностей для практики, и вы будете постепенно знакомить его с разнообразной пищей, которую можно брать руками и жевать, то он научится откусывать кусочки, жевать их и проглатывать. Когда ребенок овладеет умением жевать и проглатывать печенье, значит, он уже сможет удовлетворять большую часть своих потребностей в пище совершенно самостоятельно. Ему нетрудно будет справиться с любыми фруктами, сыром, слегка отваренными на пару овощами, тонкими кусочками очень нежного мяса.

Если же малыш плохо продвигается в освоении пищи, которую берут руками, попробуйте переходить от знакомых блюд к незнакомым помедленнее. Можно, например, окунуть куриную ножку в какое-нибудь любимое овощное пюре. Если малыш ест хлебные палочки только с какой-то определенной подливкой, попробуйте намазать этой же подливкой морковку или кусочек сыра. Предлагайте малышу пробовать все, что вы при нем едите.

### **ЕСТ РАЗМЯТУЮ ПИЩУ.**

Ребенок может одновременно учиться жевать пищу, которую берут руками, и с удовольствием есть ложкой полупротертую пищу. Для того, чтобы ему можно было давать те же блюда, что и остальным членам семьи, разомните приготовленную пищу вилкой, разбивая ею волокна, если они есть. Мясо можно нарезать на очень тонкие ломтики, но резать нужно поперек волокон, чтобы мясо легче расходилось во рту.

Мало что из продающегося в магазинах детского питания может заменить свежеприготовленную пищу, поскольку готовое питание для детей, начинающих ходить, как правило, состоит из маленьких кусочков, плавающих в однородном соусе. Эти кусочки обычно проскальзывают и не жуются. Бывают готовые блюда для взрослых без добавок, которые можно дать ребенку, если вам некогда готовить.

И опять, если вашему малышу трудно дается этот этап, старайтесь продвигаться понемногу и ориентируйтесь, в основном, на те продукты, которым малыш отдает предпоч-

тение. Новые продукты вводите сначала в виде пюре - может быть, это будет подливка к размятой пище. Помните, что для маленьких детей пройти через фазу "капризов" в еде - дело обычное. В случае отказа вы можете не вставать в позу, но держаться решительно. Не позволяйте ребенку втянуть вас в приготовление другого блюда или заставить пропустить еду через мясорубку. Если один раз малыш съест мало, то в следующий раз наверстает. Даже хорошие едоки иногда отказываются от пищи, чаще всего из-за того, что они не голодны. Если ваш малыш - любитель молока, а от еды часто отказывается, то потребление молока можно уменьшить. Сок или вода не так сильно повлияют на аппетит.

Нежелание ребенка есть часто огорчает родителей, однако нужно всегда иметь в виду, что, во-первых, ребенок не даст себе проголодаться всерьез, и во-вторых, разнообразная диета сослужит хорошую службу здоровью ребенка надолго. Малыш должен понять, что пока вы принимаете в расчет его вкусы и пристрастия, вы - единственный человек, который может его накормить.

### **ПЬЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НО ЧАСТО ПРОЛИВАЕТ.**

Учить малыша самостоятельно пить из чашки можно тогда же, когда вы в его рацион вводите больше разнообразных блюд и учите его подносить ложку ко рту. Самостоятельно пользоваться чашкой - значит брать ее со стола, пить из нее и ставить ее обратно. Последнее действие часто бывает самым сложным для ребенка. Если вашему ребенку трудно поставить чашку как надо, попробуйте дать ему чашку с утяжеленным доньшком, имеющим скругленные края. В этом случае, даже если малыш поставит чашку немного косо, она сама, качнувшись, станет нормально.

Может случиться, что ребенку нелегко будет понять, насколько сильно нужно наклонять чашку во время питья. Он меньше прольет, если в чашке будет немного жидкости.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТ ЛОЖКОЙ, ЧАСТО ТЕРЯЯ ЕЕ СОДЕРЖИМОЕ.**

Когда дети только учатся, есть самостоятельно, они всегда все проливают. Тем не менее, это - путь к независимости! Теперь, когда ваш малыш схватит ложку, направьте его руку, обхватив ее своей рукой. Помогите ребенку набрать в ложку еду и донести ее до рта. Затем старайтесь помогать все меньше и меньше. Сначала можно вести руку ребенка, держа ее за запястье, позже - за локоть. Случается, что не все этапы процесса - от зачерпывания пищи до проглатывания - оказываются для малыша одинаково трудными. Что-то ему может даваться легче. В это время вы можете отнимать свою руку. В конце концов, вы сможете вообще не помогать малышу, по крайней мере, когда он делает несколько первых глотков. Особенно трудно бывает освоить два момента. Первый - как нужно наклонить ложку, когда берешь ее в рот, и второй - как набрать еду в ложку. Сейчас в продаже есть много специальной посуды, которая могла бы здесь помочь. Существуют ложки с толстыми ручками, за которые легко ухватиться. У некоторых ложек углубление делается под углом, что помогает положить пищу в рот. Однако, чтобы случайно не сбить ребенка с толку, следует внимательно проверить, для кого предназначена та или иная ложка: для правши или для левши. Можно купить мисочки с высокими, загнутыми внутрь стенками, которые направят пищу в ложку. Есть детские мисочки, которые имеют под доньшком присоски, не дающие миске соскользнуть, когда ребенок пытается зачерпнуть еду. Некоторые из перечисленных товаров продаются в магазинах химических принадлежностей, а многие другие - в специальных магазинах для инвалидов. Самим тоже можно кое-что смастерить, например, сделать ручку ложки толще, обмотав ее липкой лентой или надев на нее резиновую оболочку. Можно изогнуть саму ложку плоскогубцами, а чтобы тарелка или мисочка не скользила по столу, приклеить к ее низу резиновые пластинки.



Когда малыш начнет, есть сам, на первых порах он будет все разливать и за ним нужно будет убирать и убирать. Однако это ведь удобный случай дать малышу возможность помочь вам. Он мог бы сам вытереться, особенно если при этом он будет видеть свое отражение в зеркале.

Еще одно замечание. По мере возможности старайтесь, чтобы малыш ел вместе с остальными членами семьи или, по крайней мере, смотрел на них, когда они за столом. Это не только поможет ему есть самостоятельно, но и познакомит его с таким важным в социальном отношении ритуалом, как совместная трапеза.

### **ЖУЕТ ОБЫЧНУЮ ПИЩУ (НАРЕЗАННУЮ НА КУСОЧКИ).**

Давайте малышу все менее протертую пищу, пока он не научится есть кусочки, которые можно целиком положить в рот. На этой стадии ему может показаться, что проще брать еду руками, а не ложкой, и на какое-то время процесс овладения умением есть ложкой немного замедлится. Все-таки давайте малышу ложку всегда, и когда он утолит первый голод, постарайтесь убедить его съесть часть еды ложкой. Ребенок не забудет, как это делается, если наряду с нарезанной на кусочки пищей вы будете предлагать ему или размятые овощи, или немного фруктового пюре, или йогурт.

### **ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ, НЕ ПРОЛИВАЯ.**

Приучайте ребенка пить аккуратно, награждая его за успехи. Помогите ему проверить, остались ли сухими его нагрудник и одежда после того, как он попил. Если ребенку доставляет удовольствие брызгаться, подумайте, достаточно ли у него законных возможностей поиграть с водой. Скажите ему, что брызгаться это для САДА - "дома мы остаемся СУХИМИ". Если малыш все-таки невольно расплескает питье, есть смысл поэкспериментировать с разными чашками. В любом случае, старайтесь избегать чашек с носиками, если только врач, который знает вашего ребенка, не порекомендует такую чашку специально.

### **ПЬЕТ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ.**

Трудно назвать определенный возраст, достигнув которого дети могут научиться пить через соломинку. В этом деле есть один прием, ухватить который поначалу бывает трудно, однако, если освоить его, то пить через соломинку оказывается очень просто. Помочь могут пакеты с фруктовыми или молочными напитками. На пакет можно легко надавить так, чтобы какое-то количество жидкости поднялось в соломинку. Это облегчит ребенку задачу. Длинная соломинка в высоком стакане или в стакане для взбивания молочных коктейлей - слишком громоздкое сооружение, чтобы маленький ребенок мог с ним справиться, Укоротите соломинку или дайте малышу гнущуюся трубочку.

### **ПОЛЬЗУЕТСЯ ВИЛКОЙ, ЧТОБЫ НАКОЛОТЬ КУСОЧЕК ПИЩИ.**

Если ваш ребенок достиг 2-3-летнего уровня развития, он может учиться пользоваться не только ложкой, но и вилкой. В специальных магазинах или в магазинах химических принадлежностей вы найдете вилки с широкими ручками. Можно также использовать десертную вилку. Пусть поначалу ребенок держит вилку в той руке, в какой хочет - если он одновременно использует и ложку и вилку, пусть пока держит вилку в левой руке. Возможно, сначала ребенок попытается накладывать еду на вилку как на ложку. Покажите ему, как нужно накалывать кусочки на вилку и, если нужно, физически помогите ему это сделать.

### **ЕСТ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ**

Большинство детей начинают пользоваться одновременно ложкой и вилкой в 3 года. Учите своего ребенка использовать вилку и ложку так, как это делают остальные члены семьи - и накладывать вилкой еду в ложку, и менять местами вилку и ложку в зависимости от того, как в том, или ином случае удобнее.

## **НАЛИВАЕТ ИЗ КУВШИНА НАПИТОК, НЕ ПРОЛИВАЯ ЕГО.**

Приблизительно на этом же этапе развития дети начинают активно вовлекаться в приготовление еды и питья. Основой для такой работы служат игры с тестом и водой. Так, играя с водой, ребенок может научиться наливать воду из кувшина. Лучше всего использовать прозрачные кувшины и чашки, чтобы ребенок мог видеть, до какого уровня налита вода. Когда малыш только начинает тренироваться, пусть в его кувшине будет совсем немного воды - меньше, чем нужно, чтобы наполнить всю чашку. А когда эта операция будет освоена, наливайте воды побольше и напоминайте ребенку, чтобы он останавливался и не переливал через край. Если ему трудно оценить, до какого уровня налита вода, помогите ему опустить пальчик в чашку чуть, ниже края так, чтобы он почувствовал, когда чашка будет почти полна. Когда ребенок уже будет понимать, как наливать и как останавливаться, сделайте так, чтобы он мог применить свое умение и на практике.

Позвольте малышу совершенно самостоятельно сделать все, что связано с наливанием питья в чашку: вынуть кувшин из холодильника, а чашку из буфета, поставить и то и другое на стол, налить напиток, поставить кувшин на стол и затем вернуть его обратно в холодильник. Если ребенок будет делать это каждый раз, когда захочет попить, это отнимет очень много времени, но вы могли бы вменить ему в обязанность один раз в день выполнять эту работу.

Затем можно начинать формировать у ребенка другие навыки, связанные с приготовлением пищи, например, учить его нарезать пищу ножом, намазывать на хлеб масло, раскатывать тесто, разрезать и накладывать ложкой пудинг. Большинство маленьких детей любят помогать готовить, а вы обнаружите массу возможностей одновременно отрабатывать и другие навыки - навыки общения, умение выполнять указания, навыки тонкой моторики, умение распознавать слова, типа горячий, холодный, мокрый, сухой, тяжелый, легкий. А как важно, чтобы ребенок почувствовал удовлетворение от того, что результаты его усилий оценены и он заслужил благодарность!

## **2. УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ**

Рассмотрим перечень умений:

### **От 12 до 15 месяцев**

Снимает носок или шапку.

### **От 15 до 18 месяцев**

Помогает одевать и раздевать себя соответствующими движениями рук и ног.

Надевает шапку.

### **От 18 месяцев до 2 лет**

Снимает штанишки.

### **От 2 до 3 лет**

Надевает носки.

Обувает ботинки.

Надевает штанишки.

Снимает футболку или блузу.

Расстегивает застежку "молния".

### **От 3 до 4 лет**

Надевает джемпер или блузу.

Надевает рубашку.

Надевает платье или длинные брюки

Расстегивает большие пуговицы.

Застегивает большие пуговицы.

Раздевается полностью.

Одевается полностью под наблюдением взрослого.

Застегивает кнопки.

### **СНИМАЕТ НОСОК ИЛИ ШАПКУ.**

**Как оценить.**

Способ: Посмотрите, не снимет ли малыш сам, без вашей просьбы, носок или шапку, или попросите его сделать это во время раздевания.

Результат положительный, если малыш снимет носок или шапку.

### **ПОМОГАЕТ ОДЕВАТЬ И РАЗДЕВАТЬ СЕБЯ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ.**

**Как оценить.**

Способ: Когда вы одеваете или раздеваете вашего малыша, обратите внимание, помогает ли он вам соответствующими движениями рук и ног.

Результат положительный, если малыш протягивает или убирает свои руки или ноги, чтобы помочь вам одеть или раздеть себя.

### **НАДЕВАЕТ ШАПКУ.**

**Как оценить.**

Способ: Когда ребенок играет, дайте ему несколько легко надевающихся шапок: игрушечную каску пожарного, вашу летнюю шляпу и т.п.

Результат положительный, если малышу удастся надеть какую-нибудь шапку.

### **СНИМАЕТ ШТАНИШКИ.**

**Как оценить.**

Способ: Когда вы раздеваете малыша перед купаньем или сном, попросите его снять штанишки. Штаны должны быть свободными и на резинке.

Результат положительный, если ребенок самостоятельно снимает штанишки.

### **НАДЕВАЕТ НОСКИ.**

**Как оценить.**

Способ: Дайте малышу его носочки и попросите надеть их. Носки не должны быть тесными.

Результат положительный, если ребенок самостоятельно натягивает каждый носок так, чтобы его собственный носок и пятка оказывались там, где надо.

### **ОБУВАЕТ БОТИНКИ.**

**Как оценить.**

Способ: Дайте ребенку его ботиночки - сначала один, потом второй.

Результат положительный, если ребенок самостоятельно обувает ботинки. Застегнуть или зашнуровать их вы можете сами.

### **НАДЕВАЕТ ШТАНИШКИ.**

**Как оценить.**

Способ: Если ваш ребенок не носит непромокаемые трусы, попросите его надеть штанишки или свободные шорты.

Результат положительный, если ребенок надевает штанишки сам, причем правильно.

### **СНИМАЕТ ФУТБОЛКУ ИЛИ БЛУЗУ.**

**Как оценить.**

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он снимает футболку или блузу. Одежда должна быть свободной.

Результат положительный, если ребенок может снять футболку или блузу самостоятельно.

## **РАССТЕГИВАЕТ ЗАСТЕЖКУ "МОЛНИЯ".**

### **Как оценить.**

Способ: Когда на ребенке надет жакет или куртка с молнией, попросите его расстегнуться.

Результат положительный, если ребенок в состоянии расстегнуть молнию.

## **НАДЕВАЕТ ДЖЕМПЕР ИЛИ БЛУЗУ.**

## **НАДЕВАЕТ РУБАШКУ.**

## **НАДЕВАЕТ ПЛАТЬЕ ИЛИ ДЛИННЫЕ БРЮКИ.**

### **Как оценить.**

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он одевается. В каждом из 3 вышеназванных случаев результат положительный, если ребенок самостоятельно и правильно надевает соответствующий предмет одежды. Застегнуть одежду вы можете сами.

## **РАССТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ.**

### **Как оценить.**

Материалы: Свободная рубашка с тремя пуговицами, диаметром не менее 2 см. Это может быть и часть маскарадного костюма.

Способ: Наденьте на ребенка рубашку и попросите его расстегнуть пуговицы.

Результат положительный, если ребенок расстегнет все три пуговицы сам. Результат не считается положительным, если ребенок будет расстегивать пуговицы, просто держа за них.

## **ЗАСТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ.**

### **Как оценить.**

Способ: Наденьте на ребенка рубашку и попросите застегнуть ее.

Результат положительный, если ребенок самостоятельно застегнет все три пуговицы.

## **ПОЛНОСТЬЮ РАЗДЕВАЕТСЯ.**

### **Как оценить.**

Способ: Попросите ребенка раздеться. Вы можете помочь ему справиться с застежкой, но больше не помогайте ничем.

Результат положительный, если всю одежду ребенок снимет сам (манипуляции с застежками не считаются).

## **ПОЛНОСТЬЮ ОДЕВАЕТСЯ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВЗРОСЛОГО.**

### **Как оценить.**

Способ: Дайте ребенку трусы, футболку и верхнюю одежду. Попросите его одеться. Вы можете помочь ему справиться с застежкой и дать устные указания.

Результат положительный, если ребенок самостоятельно наденет на себя все предметы одежды (манипуляции с застежками не считаются).

## **ЗАСТЕГИВАЕТ КНОПКИ.**

### **Как оценить.**

Материалы: Предмет одежды, застегивающийся спереди, по меньшей мере, на 4 кнопки.

Способ: Оденьте ребенка и попросите его застегнуть кнопки.

Результат положительный, если ребенок самостоятельно застегнет кнопки.

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ**

*Приведем несколько общих правил:*

1. Одевайте ребенка так, чтобы ему удобно было учиться.

Одежду легче снимать и надевать, если она просторная. "Сложную" одежду, типа комбинезона, на данном этапе надевать трудно. К тому же, такая одежда долго не

позволяет ребенку научиться без посторонней помощи ходить в туалет. И наконец, одежда, которую легко снимать и надевать, просто удобна. Когда малыш научится снимать и надевать простую одежду, можно подобрать (или сшить) ему одежду, с которой ему интересно будет возиться. Детей привлекают такие вещи, как "молнии", "липучки" и большие пуговицы (эти аксессуары нередко можно найти на одежде для дошкольников).

2. Планируйте свое время так, чтобы хотя бы один раз в день вы могли отвлечься от других дел и поучить ребенка одеваться.

Можно, например, сделать так, чтобы малыш оставался в пижаме до тех пор, пока его братья и сестры не уйдут в школу, или перенести купание на середину дня. Если малыш регулярно плавает в бассейне, то можно было бы для практики выделить время, когда он раздевается или одевается в бассейне.

3. Отрабатывайте навыки, связанные с умением самостоятельно одеваться, во время игры.

В любой игровой комнате хорошо иметь ящик с самой разной одеждой, которую ребенок может, играя, примерять. Убедитесь, что зеркало висит достаточно низко, и ребенок может видеть, как он выглядит. Кроме того, предлагайте малышу одевать и раздевать куклу. Есть игрушки, позволяющие практиковаться с самыми разными типами застежек. Манипуляции с этими застежками, конечно, несколько отличаются от того, как мы обращаемся с застежками на своей одежде, однако эти занятия могут быть полезны для развития навыков тонкой моторики.

4. Обращайте внимание на навыки тонкой и общей моторики, которые необходимы ребенку, когда он одевается.

Для того, чтобы научиться одеваться, очень важно уметь манипулировать с мелкими предметами. Важна также способность удерживать равновесие. Если вашему ребенку не дается умение одеваться, подумайте, не помогут ли ему дополнительные занятия по развитию тонкой и общей моторики.

5. Научитесь удерживаться от собственных действий и давать ребенку возможность самому сделать попытку одеться.

Дайте ребенку понять, что вы ждете, чтобы он "сделал первый ход" - вы ему поможете, если надо, но сначала попытаться должен он.

### **СНИМАЕТ НОСОК ИЛИ ШАПКУ.**

Первые навыки обычно приобретаются в процессе игры. Сначала вы можете показать малышу, как это делается, и помочь ему. Во время одевания (раздевания) скажите ребенку, чтобы он снял носок или шапку и подождите. Пусть он попытается это сделать.

### **ПОМОГАЕТ ОДЕВАТЬ И РАЗДЕВАТЬ СЕБЯ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ.**

Когда вы снимаете с малыша футболку, джемпер, блузу или платье, приподнимите немного одежду и скажите: "Подними ручки!". После этого подождите - пусть ребенок примет участие в раздевании. Если малыш стоит, можно поучить его вытаскивать ноги из спущенных штанишек сначала одну, потом вторую.

### **НАДЕВАЕТ ШАПКУ.**

Детей постарше, например, тех, кто учится ходить, может привлечь груда шапок большого размера, особенно если они лежат вблизи низко висящего зеркала. Такие условия прекрасно стимулируют желание примерить шапки на себя. Вы можете научить малыша, показав как это делается, помочь ему при необходимости и выразить свое восхищение результатами. Удовольствие будет полным, если добавить цветные шарфики, не-

опасные для ребенка бусы и старые солнечные очки. Разбейте решение задач на составные части (ступеньки), так ребенку будет легче освоить и закрепить тот или иной навык.

Прежде чем вы начнете заниматься с малышом формированием того или иного навыка, направьте его, физически помогите проделать целиком всю процедуру. Пусть ребенок все время касается руками одежды. Если какое-то действие малыш не может произвести с вашей помощью (из-за того, что его руки еще слишком коротки или из-за неспособности удержать равновесие), вряд ли он сможет выполнить его сам. Пробуйте эту же одежду снимать (или надевать) как-то иначе до тех пор, пока не найдете самый легкий для малыша способ.

*Рассмотрим пошаговое решение задачи при снятии штанишек.*

### **СНИМАЕТ ШТАНИШКИ.**

1. Снимает штанину с одной ноги (сидя).
2. Снимает штанины с обеих ног (сидя).
3. Спускает штаны вниз от колен (сидя).
4. Спускает штаны вниз от середины бедер (стоя).
5. Спускает штаны вниз от поясицы (стоя).
6. Спускает штаны вниз от талии (стоя).

Заметим, что если на малыше непромокаемые штаны, то выполнить действия 5 и 6 ему будет очень трудно. В этом случае нужно, чтобы это были просторные штанишки с нетугой резинкой.

### **НАДЕВАЕТ НОСКИ.**

Здесь мы предлагаем такую последовательность ступенек:

1. Натягивает носок вверх от лодыжки.
2. Натягивает носок на пятку и выше.
3. Натягивает носок после того, как его закатали и закатанным надели на пальцы ног.
4. Берется руками за закатанный носок так, чтобы большие пальцы рук были внутри носка, и надевает носок на пальцы ног.
5. Держа большие пальцы рук внутри носка, закатывает его, собирая материю в ладони. Родители должны убедиться, что малыш держит носок пяткой назад.
6. Берет носок и поворачивает его так, чтобы пятка была сзади.

### **ОБУВАЕТ БОТИНКИ.**

В этом параграфе мы рассказываем о том, как учить ребенка обувать кроссовки или ботинки. В данном случае самое легкое - начало процесса, а дальше задача усложняется. Поэтому предлагаемая последовательность ступенек соответствует естественной последовательности действий. Сначала упражняйтесь с ботинками, которые слегка велики ребенку.

1. Всовывает в ботинки пальцы ног.
2. Опускает большие пальцы рук внутрь ботинка ближе к носку, берется за ботинок и держит его, продвигая ногу вперед.
3. Одной рукой держит задник ботинка и натягивает его на пятку.

### **НАДЕВАЕТ ШТАНИШКИ.**

Здесь первые ступеньки соответствуют середине процесса, так как она проще, чем начало и конец.

1. Натягивает штанишки от колен до бедер.
2. Натягивает штанишки от лодыжек до бедер.
3. После того, как одну ногу помогут просунуть в штанину, просовывает другую ногу во вторую штанину.

4. После того, как помогут определить, где зад, где перед, просовывает в штанины одну и другую ноги.

5. Определяет, где у штанишек перед и всовывает в штанины ноги.

6. Натягивает штанишки спереди от бедер до талии.

7. Натягивает штанишки от бедер до талии сначала спереди, а потом сзади.

### **СНИМАЕТ ФУТБОЛКУ ИЛИ БЛУЗУ.**

Существует много способов снимать блузу. Мы приведем последовательность ступенек для одного из них.

1. Стягивает блузу через голову.

2. Берется правой рукой за левую сторону блузы и вытаскивает левую руку.

3. Берется левой рукой за правую сторону блузы и вытаскивает правую руку.

4. Поднимает нижний край блузы до уровня подмышек.

### **РАССТЕГИВАЕТ МОЛНИЮ.**

Здесь мы показываем, как на наш взгляд, следует учить ребенка расстегивать разъемную молнию, например, на куртке.

1. Спускает замок молнии до основания при условии, что найти язычок ему помогают.

2. Находит язычок и спускает замок молнии до основания.

3. Находит язычок, спускает замок молнии до основания и разъединяет половинки основания молнии.

### **НАДЕВАЕТ ДЖЕМПЕР ИЛИ БЛУЗУ.**

Сначала научите ребенка надевать просторную блузу, а уж затем джемпер. Последовательность ступенек в обоих случаях одинакова.

1. Натягивает блузу от груди до талии при условии, что вдеть руки в рукава ему помогают.

2. Держится правой рукой за левую сторону блузы и просовывает левую руку в рукав (вдеть правую руку в рукав ему помогают).

3. Держится левой рукой за правую сторону блузы и просовывает правую руку в рукав (вдеть левую руку в рукав ему помогают).

4. Надевает блузу через голову (найти перед ему помогают).

5. Находит перед блузы, правильно поворачивает ее и надевает через голову.

### **НАДЕВАЕТ РУБАШКУ.**

Здесь мы показываем, как нужно учить ребенка надевать мужскую рубашку, у которой пуговицы расположены с правой стороны. Бывают рубашки для девочек, у которых пуговицы слева. Для таких случаев наши указания нужно соответствующим образом модифицировать.

1. Взявшись при помощи взрослого за ту сторону рубашки, на которой расположены пуговицы, причем ближе к вороту, просовывает в рукав правую руку.

2. Находит ту сторону, где расположены пуговицы, правильно берет рубашку и просовывает в рукав правую руку.

3. Просовывает руку в рукав, как было описано выше, приподнимает ворот и укладывает его себе на плечи.

4. Когда правая рука уже в рукаве, достает из-за левого плеча ту полочку рубашки, на которой расположены пуговицы, и перекидывает ее вперед.

5. Правой рукой берется за полочку, на которой расположены пуговицы, и просовывает левую руку в рукав.

## **НАДЕВАЕТ ПЛАТЬЕ ИЛИ ДЛИННЫЕ БРЮКИ.**

Научить ребенка надевать платье можно так же, как вы учили его надевать джемпер или рубашку (в зависимости от фасона платья).

Учить надевать длинные брюки можно так же, как короткие штанишки.

## **РАССТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ.**

Начните с очень крупных пуговиц, может быть с пуговиц какой-то карнавальной одежды.

Мы показываем, как нужно учить расстегивать пуговицы, расположенные справа, как на мужской рубашке. Ниже представлены ступеньки, последовательность которых соответствует реальной последовательности действий.

- 1.левой рукой берется за пуговицу.
2. Держа пуговицу левой рукой, правой рукой тянет ткань вправо.
3. Правой рукой накидывает ткань на пуговицу.
4. Выпускает из правой руки ткань и просовывает эту руку вниз, чтобы ухватиться за пуговицу снизу.
5. Правой рукой вытаскивает пуговицу из петли.

## **ЗАСТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ.**

Здесь мы, опять рассматриваем последовательность этапов обучения, имея в виду мужскую рубашку.

1. Берется правой рукой за пуговицу, а левой - за рубашку с той стороны, где расположены петли.
2. Просовывает пуговицу в петлю.
3. левой рукой берется за другую сторону пуговицы.
4. Выпускает пуговицу из правой руки и правой рукой берется за ткань у петли.
5. Разводит руки в разные стороны, чтобы пуговица прошла в петлю.

## **РАЗДЕВАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ.**

Это - высшая точка всех предыдущих достижений. Скажите ребенку, чтобы он разделся, а сами займитесь другим делом. Помогать можно только с застежками. Пусть сначала ваши требования будут относиться только к нижнему белью. Потом к нижнему белью добавьте что-нибудь одно из верхней одежды, а затем попросите ребенка снять всю одежду.

## **ОДЕВАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВЗРОСЛОГО.**

Это - высшая точка всех предыдущих достижений. Скажите ребенку, чтобы он оделся, а сами займитесь другим делом. Отвлекайтесь от него, только если нужно будет помочь ребенку справиться с застежками. Если потребуется, напомните словами, что нужно делать, но только после того, как ребенок сам сделает попытку разобраться со своими вещами.

Для того, чтобы одеться, ребенок должен знать, что надеть сначала. Вы можете помочь ему, разложив одежду на кровати в том порядке, в каком нужно одеваться. Ваши требования должны сначала относиться к двум предметам одежды, затем - к трем, и наконец, ко всей одежде.

## **ЗАСТЕГИВАЕТ КНОПКИ.**

Начинайте с очень крупных кнопок. Сначала сами совместите две части кнопки так, чтобы ребенку осталось только прижать их друг к другу. Затем учите ребенка и совмещать две части кнопки, и прижимать их друг к другу.

Дальнейшее развитие навыков, позволяющих самостоятельно одеваться и раздеваться.

Ниже мы называем несколько умений, которые формируются у детей



4-5-летнего уровня развития. Вы можете заняться ими после того, как ваш ребенок овладеет всеми навыками, рассмотренными в данном разделе.

- Расстегивает маленькие пуговицы.
- Застегивает маленькие пуговицы.
- Застегивает пряжку пояса.
- Застегивает кнопки и крючки брюк и джинсов.
- Завязывает шнурки ботинок на один узел.
- Соединяет половинки основания разъемной молнии.

## **НАВЫКИ ОПРЯТНОСТИ**

### **От 18 месяцев до 2 лет.**

Контролирует свой стул.

В течение дня регулярно остается сухим.

### **От 2 до 3 лет.**

Показывает жестами, что хочет в туалет.

Просится в туалет, выражая свое желание словами.

В туалете сам спускает штанишки.

Под руководством взрослого ходит в туалет.

### **От 3 до 4 лет.**

Остается сухим всю ночь.

Под руководством взрослого использует по назначению туалетную бумагу.

Под руководством взрослого спускает воду в туалете.

Сам идет в туалет и под руководством взрослого делает все, что нужно.

Заметим, что умением пользоваться туалетом совершенно самостоятельно дети овладевают в 4-5-летнем возрасте.

## **КОНТРОЛИРУЕТ СВОЙ СТУЛ.**

### **Как оценить.**

Способ: В течение нескольких дней записывайте время, когда у ребенка был стул.

Результат положительный, если каждый день приблизительно в одно и то же время у ребенка бывает стул 1 или 2 раза. Заметим, что выражение "контролирует свой стул" не означает, что ребенок управляет своим стулом по собственному желанию.

## **В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ДОСТАТОЧНО РЕГУЛЯРНО БЫВАЕТ СУХИМ.**

### **Как оценить.**

Способ: Понаблюдайте за ребенком несколько дней. Результат положительный, если каждый день штанишки (или непромокаемые трусы) ребенка подолгу (в течение 2 - 3 часов) остаются сухими.

## **ПОКАЗЫВАЕТ ЖЕСТАМИ, ЧТО ХОЧЕТ В ТУАЛЕТ.**

### **Как оценить.**

Способ: Понаблюдайте за ребенком несколько дней.

Результат положительный, если, по всей видимости, ребенок осознает приближение события и либо сдерживается, либо направляется к своему горшочку, либо каким-то другим способом демонстрирует свою нужду. Иными словами, результат положительный, если вы, как правило, узнаете, когда ребенку хочется сделать свои большие или малые дела.

## **ПРОСИТСЯ В ТУАЛЕТ, ВЫРАЖАЯ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ СЛОВАМИ.**

### **Как оценить.**

Способ: Понаблюдайте за ребенком несколько дней.

Результат положительный, если ребенок сообщает вам о своей нужде словами, типа: "в туалет!", "пи-пи" или другими из тех, которые он знает.

Результат также будет положительным, если малыш еще не говорит, однако сообщает о своей нужде всегда одними и теми же жестами и при этом обращается непосредственно к вам.

### **В ТУАЛЕТЕ САМ СПУСКАЕТ ШТАНИШКИ.**

#### **Как оценить.**

Способ: Попросите малыша спустить штанишки, когда он собирается сесть на горшок или пойти в туалет. Результат положительный, если малыш перед тем, как сделать свои дела, спускает штанишки совершенно самостоятельно.

### **ПОД РУКОВОДСТВОМ ВЗРОСЛОГО ХОДИТ В ТУАЛЕТ.**

#### **Как оценить.**

Способ: Пошлите ребенка в туалет. Вы можете пойти вместе с ним, но при этом дайте ему возможность каждое действие производить самостоятельно.

Результат положительный, если ребенок спускает штанишки, входит в туалет, выходит из него и надевает штанишки без помощи. Вы можете помочь ему лишь вытереть попку, спустить воду и справиться с застежками.

### **ОСТАЕТСЯ СУХИМ ВСЮ НОЧЬ.**

#### **Как оценить.**

Способ: Понаблюдайте.

Результат положительный, если ребенок (за исключением редких случаев) остается сухим в промежутке между последним вечерним и первым утренним посещениями туалета, и необходимость в непромокаемых трусах отпадает.

### **ПОД РУКОВОДСТВОМ ВЗРОСЛОГО ИСПОЛЬЗУЕТ ПО НАЗНАЧЕНИЮ ТУАЛЕТНУЮ БУМАГУ.**

#### **Как оценить.**

Способ: Когда ребенок сделает свои большие дела, скажите ему, чтобы он вытер попку. Если он не может сам достать туалетную бумагу, помогите ему.

Результат положительный, если ребенок, направляемый вами устно, хорошо вытрет попку.

### **ПОД РУКОВОДСТВОМ ВЗРОСЛОГО СПУСКАЕТ ВОДУ В ТУАЛЕТЕ.**

#### **Как оценить.**

Способ: Попросите ребенка спустить воду в туалете. При этом кнопка спуска (рычаг или цепочка) вашего унитаза должна находиться в пределах его досягаемости.

Результат положительный, если ребенок по указанию взрослого, но без его помощи спустит в туалете воду.

### **САМ ИДЕТ В ТУАЛЕТ И ПОД РУКОВОДСТВОМ ВЗРОСЛОГО ДЕЛАЕТ ТАМ ВСЕ, ЧТО НУЖНО.**

#### **Как оценить.**

Способ: Когда ребенок находится в знакомой для себя обстановке, попросите его сходить в туалет. Через некоторое время вы можете пойти за ним, чтобы дать указания относительно туалетной бумаги и необходимости спустить воду, но сначала, пусть ребенок идет один.

Результат положительный, если ребенок идет и находит туалет, сам спускает штанишки, садится, делает свои дела и встает. Вы можете объяснить ему, как вытереть попку и спустить воду, но выполнить эти действия ребенок должен сам.

### **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТУАЛОТОМ.**

Многие родители с тревогой спрашивают, когда и как должен ребенок овладеть этим умением. Начинать приучать ребенка к горшку можно после 18 месяцев. К этому времени большинство детей созревает не только физиологически, но и психологически к тому, чтобы сесть на горшок без принуждения. Каковы эти приметы?

- **Интервал между мочеиспусканием постепенно увеличивается.** В течение двух часов у малыша сухие штанишки или подгузник.

- **Опорожнение кишечника происходит примерно в одно и то же время.** Это дает возможность ребенку «настроиться», прислушаться к процессам, которые протекают в организме.

- **Осознание.** Несмотря на то, что процессы еще могут быть не контролируемы, малыш понимает смысл слов «писать» и «какать».

- **Знакомство с частями тела.** К полуторагодовалому возрасту, кроха уже понимает, где рука, живот, попа и т.д. Также он знает, что такое штанишки, колготки, трусики.

- **Самостоятельность.** Она проявляется в знаменитом «я сам». Всячески нужно поощрять и поддерживать в ребенке тягу к самостоятельному одеванию. Он должен знать, куда надевают штанишки и трусики. А как надевать — это уже другой вопрос и дело времени.

- **Внимание на мокрых штанах.** Ребенок демонстрирует не только дискомфорт, но свое эмоциональное отношение к случившемуся. Важно не журить малыша, а акцентировать внимание на ощущениях: неприятно, неуютно, неудобно, холодно, плохо пахнет.

- **Сигнал «хочу».** Пожалуй, один из самых важных моментов. Если малыш демонстрирует свое желание, то есть «просится», то его вообще не надо приучать. Этот процесс запущен самой природой. Свое желание кроха может выразить не только словами, но и жестами, какими-то своими условными обозначениями и символами. Такое поведение необходимо поощрять, хвалить.

### **Как приучать к горшку**

Приучение ребенка к горшку требует терпения родителей и понимания, что это не произойдет за 1 день.

- **Время года.**

Лучше начинать летом с чисто практической стороны дела: тепло, мало одежды, быстро сохнет, на улицу можно выходить без подгузника с запасными трусами. Некоторых мам может беспокоить вопрос: если в это лето не попадаем, то ждать следующего? Да, можно ждать. Но никто не запрещает это делать в любое другое время года. Только нужно быть уверенным в двух вещах: ребенок не переохлаждается и все согласны, что драгоценные (и не очень) ковровые покрытия, матрасы, покрывала могут пострадать

- **Тяжело в учении — легко в бою.**

Будут промахи и мокрые штаны. Важно хвалить ребенка конкретно по делу. Не просто «молодец», а «смотри, сухие штанишки — это хорошо». Если случилась неудача, то лучше на нее не обращать внимания. Поощряйте только успехи, старайтесь не раздражаться.

- **Подгузники.** Во время приучения к горшку не стоит резко отказываться от подгузников. Необходимо сократить их применение. Лучше оставить дневной и ночной сон с подгузниками, затем при дневном уже не надевать. Во время зимних прогулок лучше перестраховываться и надевать подгузник. Дома ребенок вполне может обходиться без него. При каждом пробуждении необходимо высаживать малыша на горшок. Часто бывает, что ребенок писает сразу после пробуждения. Если подгузник остался сухим, маме — экономия денег, а малышу — честь и хвала.

• **Трусики для приучения к горшку.** Это новшество детского нижнего белья предназначено для того, чтобы ребенок, описавшись, чувствовал дискомфорт и осознавал, что горшок — все-таки полезная штука. При этом ноги малыша, кровать или ковер остаются сухими. Трусики многоразовые, трикотажные, внутри содержат непромокаемый слой, впитывающий влагу и пропускающий воздух. По сути — это тонкий многоразовый подгузник. Отзывы о них разные: от самых высоких оценок до абсолютной бесполезности. Однако можно отметить одно положительное продвижение к цели при использовании этих трусиков: ребенок начинает сигнализировать, что ему неприятно. Это важный шаг.

• **Привычный ритуал.** Малыш должен четко усвоить полный алгоритм действий, связанных с процессом: подошли к горшку, сняли штанишки, сели, сделали дело, помылись, вытерли попу, надели штаны, вместе с мамой пошли и вылили содержимое в унитаз, помыли горшок, поставили его на место. Между прочим, все эти важные этапы можно пройти в игровой форме.

• **Очередь на горшок.** Высаживать на горшок можно любимые мягкие игрушки. Этот способ проверен не одним поколением. И работает безотказно. Только важно, чтобы в конце очереди стоял сам ребенок.

• **Спокойная обстановка.** Бывают дети, которым нужно уединение, это нормальный, адекватный запрос. Но бывают малыши, которым нужна компания, когда они писают и какают. Конечно, присутствие родителей не должно превращаться в веселый балаганчик. Еще раз акцентируем внимание: сидение на горшке — только по делу, а не ради игры.

• **Хорошее настроение.** Акт дефекации и мочеиспускания не должен ассоциироваться у малыша с экзекуцией, принуждением. Не будем углубляться в фрейдовские и юнговские теории, уходить в тайны подсознания, но все же что-то есть в этой теме «ниже пояса».

• **Личный пример.** Опыт показывает, что дети быстрее приучаются к горшку в многодетных семьях, когда видят, как это происходит у братьев и сестер. Мама и папа также могут продемонстрировать, что они ходят в туалет и у них сухие штаны. У папы и сына вообще может сложиться в этом деле тесное сотрудничество. Важно, чтобы малыш усвоил: приобщение к горшку — шаг в мир взрослых.

• **Детский сад.** Для многих родителей вопрос высаживания связан со временем поступления малыша в детский сад. И как показывает опыт, эта проблема быстро решается именно в этом месте. Здесь усаживание на горшки проходит дружно, всей группой. Мотивация приобщения к общему делу в этом возрасте высока.

• **Психологическое напряжение и тревога мамы.** Как отучить ребенка писать в штаны, если мама сильно напрягается по этому поводу? И чем сильнее напряжение мамы, тем сильнее расслабление крохи с результатами в виде луж. Дружба с горшком и сухие штаны показатель не только физиологической зрелости, но и социальной адаптации малыша. Однако в первую очередь убедитесь, что ребенок здоров. Стоит проконсультироваться с неврологом и урологом, если есть какие-то подозрения. Но выслушивать мнение соседей, друзей и родственников по этому поводу не стоит. Мама и ребенок связаны друг с другом энергетически. Тревога, чувство вины, своей неполноценности или неполноценности ребенка — все эти негативные эмоции невидимым образом влияют на него.

Не рекомендуется начинать процесс приучения к горшку в моменты, когда ребенок болеет или ослаблен после болезни. Психологическая атмосфера в семье должна быть спокойной. Также необходимо исключить ожидание хорошего результата. Чем больше ожидание, тем больше разочарование и невольное раздражение родителей при неудачных попытках.

## **Как быть, если навык утрачен**

Бывает, что ребенок перестал ходить на горшок. Вроде бы освоил этот навык, а потом принялся за старое. Каковы могут быть причины?

- **Если ребенок воспринял сидение на горшке как игру, то она ему может просто наскучить.** Возможно, изначально малыш не усвоил, что это всерьез и надолго. Придется набраться терпения и расставить акценты правильно.

- **Сила действия равна силе противодействия.** Это закон не только физики, но и психологии. Еще раз нужно обратить внимание, нет ли давления на малыша, иначе он будет сопротивляться.

- **Напоминание.** Наивно полагать, что кроха сам побежит и усядется на горшок. До 3 лет взрослые должны контролировать процесс и напоминать, что пора. Часто во время игры дети так увлекаются, что могут описаться. Это вполне нормально и типично.

- **Позитивные эмоции.** Регресс в приучении к горшку бывает часто. Не стоит из-за этого сильно переживать. Поддерживайте, если кроха сам расстраивается из-за случившегося. Понаблюдайте за ребенком. Возможно, ему не хватает внимания. Если есть подозрения, что причины в неврологических или урологических нарушениях, покажитесь доктору.

- **Стресс.** Это может быть поступление в садик, испуг, переезд на новое место, длительное путешествие, изменения климатической зоны, режима дня, питания. В такие моменты ребенка нужно успокоить, обеспечить ему психологический комфорт. И только после этого вернуться к урокам высаживания на горшок.

Искренне радуйтесь, если у малыша получилось снова сходить на горшок. Это ценнее всех самых эффективных методов.

## **УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО УМЫВАТЬСЯ И ПРИВОДИТЬ СЕБЯ В ПОРЯДОК**

Чаще всего возложить на ребенка всю ответственность за умывание и соблюдение личной гигиены оказывается возможным только после 5 лет, то есть, в последние годы его пребывания в детском саду или в первый год учебы в школе. А раньше - ему без вас не обойтись, не только потому, что вы должны быть уверены в его безопасности и в том, что он все делает правильно, но и потому, что часто дети бывают еще не в состоянии дотянуться до необходимых предметов туалета. Обычно ванная комната более всех остальных помещений дома оборудуется "под взрослого": зеркала, краны, полочки для зубных щеток - все это располагается вне пределов досягаемости маленького ребенка.

Тем не менее, уже в первые четыре года жизни очень важно приучать малыша к тому, чтобы он сам за собой ухаживал. Даже тогда, когда без помощи взрослого детям не обойтись, они могут научиться самостоятельно заботиться о своей собственной чистоте, могут научиться определять, когда нужно умываться и какое место в распорядке дня занимает это мероприятие. Вы должны быть уверены в том, что в ранние годы ребенок приобрел основные навыки, необходимые для его будущей независимости.

Вам легче будет помочь ребенку, если вы попытаетесь взглянуть на ванную комнату его глазами. Может оказаться, что малышу будет удобнее, если у раковины поставить маленькую скамеечку или ступеньку. Может быть, вы увидите, что нужно иначе закрепить на бортике ванны мыльницу - так, чтобы ребенок мог дотянуться до нее, не рискуя упасть. Может быть, придется пониже установить полочку для зубной щетки малыша.

Самое важное - закрепить зеркало так, чтобы ребенок мог в нем себя видеть. Можно, например, заменить зеркалом одну из кафельных плиток, которыми отделаны стены. Тогда малыш увидит разницу между грязным лицом и чистым, увидит свои сверкающие белизной зубы, увидит, как он выглядит, когда у него течет из носа. Практический смысл

этого очевиден, но не менее важно то, что зеркало поможет ребенку почувствовать самого себя, понять, как он выглядит, как он сам может себя изменить, как ему нравится выглядеть. Ваш ребенок будет с готовностью и желанием учиться умываться и приводить себя в порядок, если ему помогут взглянуть на это умение как на умение заботиться об очень особой, очень его личности. Преподносить это дело, таким образом, гораздо эффективнее, чем превращать его в бессмысленную домашнюю работу, навязываемую другими.

Когда мы говорим о детях, только начинающих ходить, не может быть и речи о каком-либо трепетном отношении к чистоте. Большинство детей любят возиться в грязи, и действительно, почему бы им не ликовать при виде грязи, если она - следствие их занятий рисованием или возни с землей в саду. Ребенку можно внушить, что быть грязным плохо не всегда, но после посещения туалета, перед едой, после еды и перед тем, как надеть чистую пижаму, нужно быть чистым.

Существует мнение, что все дети, которые только учатся ходить, постоянно ходят грязными с ног до головы. В действительности же, есть дети, которые вообще не выносят грязи, и есть много детей, которые проходят через короткий период такого ее неприятия. Краски, песок, глина - все остается нетронутым. И все-таки вы можете в таких случаях потихоньку убеждать детей не пренебрегать этими материалами. Им нужно ясно показать, что стать чистыми - вполне в их силах, что грязные пальцы, например, легко сделать чистыми.

Ниже мы приводим перечень умений, рассматриваемых в данном разделе.

### **От 2 до 3 лет**

Моет руки и ноги (сидя в ванне).

С помощью взрослого моет и вытирает руки.

С помощью взрослого чистит зубы зубной щеткой.

### **От 3 до 4 лет**

Чистит зубы, по словесной инструкции.

Без напоминания вытирает нос.

Моет лицо и руки, без помощи.

### **МОЕТ РУКИ И НОГИ (СИДЯ В ВАННЕ)**

На первых порах ребенку будет легче учиться этому сидя в ванне. Здесь он сможет достать все, что ему понадобится, а как он будет рад обильной пене на своей мокрой коже! Хорошо начать с рук и ног: до них легко дотянуться, и малыш сможет видеть, что он делает.

#### **Как оценить.**

Способ: Попросите ребенка, когда он в ванне, вымыть руки и ноги. Вы можете давать ему словесные указания, типа: "Возьми губку!" или "Потри ноги сзади!", или "Посмотри, на руке грязное пятно".

Результат положительный, если ребенок, направляемый только вашими словами, моет руки и ноги с обеих сторон.

#### **Как учить.**

Показывайте ребенку, что и как нужно делать, все подробно объясняйте, при необходимости помогайте физически.

Для начала вы могли бы сами, поясняя все свои действия, вымыть ребенку одну руку, а затем попросить его вымыть под вашим руководством другую.

Губку и/или мыло сначала подавайте малышу сами, а когда он поймет, как нужно мыться, начните приучать его брать нужные вещи самостоятельно.

## **С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО МОЕТ И ВЫТИРАЕТ РУКИ.**

Как можно раньше начинайте приучать ребенка мыть и вытирать руки.

### **Как оценить.**

Способ: Помогите ребенку взять в руки то, что нужно и включите воду. Предоставьте ему возможность самостоятельно вымыть и вытереть руки. Понаблюдайте.

Результат положительный, если ребенок хорошо вымоет руки и насухо вытрет их, не получив никакой помощи, кроме той, о которой мы упоминали выше. Руки должны быть вымыты и вытерты так, чтобы вам не пришлось ничего доделывать.

### **Как учить.**

Показывайте малышу, что и как следует делать, все подробно объясняйте, если нужно, помогайте физически.

Если грязь на руках видна, покажите ребенку грязные места до умывания. Пусть, помыв руки, посмотрит, каков результат.

*Проделявайте всю процедуру всегда в одном и том же порядке, например:*

1.Открывает кран. Если это делаете вы, объясняйте свои действия.

2.Берет мыло.

3.Подставляет мыло и руки под воду.

4.Мылит руки.

5.Трет руку о руку.

6.Споласкивает руки.

7.Закрывает кран.

8.Берет полотенце.

9.Вытирает руки.

10.Вешает полотенце на место (или отдает кому-то из взрослых).

Пока ребенок не будет в состоянии участвовать сам во всех указанных действиях, старайтесь каждый раз пояснять ему их. Это поможет малышу запомнить последовательность этапов, и в дальнейшем он уже будет знать, что за чем идет.

*Тренировка и развитие умения.*

Когда ваш малыш подрастет и сможет сам доставать мыло и губку, когда он станет настолько сильным, что сможет сам открывать кран, начните постепенно давать ему все больше и больше свободы. Этому послужит и маленькая скамеечка перед раковиной. Научите ребенка узнавать его полотенце. Если все ваши полотенца одинаковы, пусть малыш узнает свое по тому месту, где оно висит.

Чем дальше, тем меньше старайтесь подсказывать ребенку, что делать дальше. Тогда ему придется самому думать, каким должен быть следующий шаг.

## **С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО СПРАВЛЯЕТСЯ С ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ.**

Начинайте чистить своему малышу зубы с того момента, как они у него появились. Тогда ему будет легче делать это самостоятельно. Во время чистки зубов придерживайтесь одной и той же последовательности действий. Тогда ребенок будет знать, чего ему ждать в следующий момент, когда ему чистите зубы вы, и к чему стремиться, когда он их будет чистить сам.

### **Как оценить.**

Способ: Попросите ребенка почистить зубы. Пасту на щетку можете выдавить вы. Каждый шаг ребенка направляйте словами.

Результат положительный, если ребенок чистит зубы, направляемый вашими словесными указаниями, не получая при этом никакой физической помощи, за исключением той, о которой мы сказали выше. Малыш должен чистить зубы правильно: и с внутренней стороны (верхние и нижние зубы), и с внешней.

### **Как учить.**

Начинайте приучить ребенка чистить зубы с вашей помощью как можно раньше. Хуже, если за него это будете делать вы, а он останется, лишь пассивным участником.

Всегда следуйте одному и тому же порядку, описывая простыми словами каждый шаг. Позже, когда вы будете направлять малыша только устно, вы будете использовать те же слова.

Вложите щетку в ручку ребенка и, взяв его руку в свою, водите ею.

Давать четкие указания продолжайте, но физическую помощь постепенно уменьшайте.

Пусть в конце каждой процедуры малыш смотрится в зеркало и радуется своим ослепительно белым зубам.

Бывает, что у ребенка появляется нелюбовь к чистке зубов. В таком случае попробуйте сделать следующее: установите подставку для зубной щетки вашего малыша так, чтобы ее высота точно соответствовала его росту, положите пасту, которая ему по-настоящему нравится, поставьте кухонный таймер и попросите малыша, чтобы он чистил зубы, пока не услышит сигнал. Первое время это может продолжаться всего несколько секунд, а потом - все дольше и дольше, вплоть до требуемого периода.

Чтобы быть уверенными в том, что на зубах у ребенка не образуются "бляшки", постарайтесь хотя бы один раз в день сами чистить его зубы. Заведите определенный порядок на каждый день, например, "Ты чистишь свои зубы утором, а вечером - мы с тобой по очереди".

### **ЧИСТИТ ЗУБЫ ПО СЛОВЕСНОЙ ИНСТРУКЦИИ.**

Ребенок будет учиться самостоятельно класть пасту на щетку и выполнять все необходимые действия так, чтобы за него не приходилось ничего доделывать.

#### **Как оценить.**

Способ: Попросите ребенка почистить зубы. Вы можете направлять каждый его шаг словами.

Результат положительный, если ребенок положит на зубную щетку нужное количество пасты, почистит зубы так, чтобы не пришлось их дочищать, и сполоснет рот. Никакой физической помощи оказывать не следует.

#### **Как учить.**

Предоставьте ребенку возможность лишний раз попрактиковаться в выдавливании пасты из тюбика. Попросите его, например, приготовить зубную щетку с пастой для вас.

На первых порах помогайте малышу физически - держите свои руки поверх его, но все-таки старайтесь как можно быстрее от такой помощи отказаться.

Стремитесь к тому, чтобы ребенок сам завинчивал и отвинчивал крышечку тюбика (сначала, правда, следует убедиться, что он завинчена слабо). Кроме того, желательно, чтобы, почистив зубы, ребенок сам клал на место зубную щетку и пасту, закручивал кран (если это в его силах), споласкивал и вытирал губы. Все это тоже должно стать его обязанностью.

### **ВЫТИРАЕТ НОС БЕЗ НАПОМИНАНИЯ.**

#### **Как оценить.**

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда у него течет из носа.

Результат положительный, если ребенок сам вытирает нос настолько хорошо, что ваше вмешательство для завершения процесса не требуется. Заметим, что на той стадии развития, о которой мы говорим, малышу все-таки может понадобиться ваша помощь в тех случаях, когда ему нужно хорошенько высморкаться.



## **Как учить.**

Начинайте учить ребенка правильно держать носовой платок и вытирать с вашей помощью нос, как только увидите, что это практически осуществимо. Старайтесь сами за него этого не делать. Пусть сначала малыш почувствует, что под носом у него что-то мокрое, а затем, если есть такая возможность, покажите ему его лицо в зеркале.

Мало-помалу уменьшайте физическую помощь, пока не придет момент, когда вы сможете ограничиться только словами.

Когда малыш освоит и этот этап, попробуйте напоминать ему о том, что нужно делать, в более общей форме, например: "У тебя течет из носа. Что ты будешь делать?" или "Взгляни на себя в зеркало, Что нужно сделать?".

И наконец, постарайтесь не напоминать ребенку ни о чем, пока у него самого не появится шанс ощутить потребность в носовом платке и справиться с задачей самостоятельно.

Во время насморка одевайте ребенка так, чтобы где-нибудь у него были карманы. Одевая малыша, положите в карман носовой платочек и скажите ему, для чего вы это делаете.

Можно, кроме того, на видных местах положить бумажные носовые платочки, однако мокрому носу приятнее матерчатый платок.

Вы все еще можете помогать малышу сморкаться, однако по мере возможности старайтесь просто направлять его. Это поможет ему в дальнейшем обходиться без вашей помощи.

## **МОЕТ ЛИЦО И РУКИ, БЕЗ КАКОЙ БЫ ТО НИ БЫЛО ПОМОЩИ.**

Здесь к рассмотренному выше умению мыть руки добавляется умение умывать лицо. К ребенку обращаются со словесной инструкцией: «Умой лицо!» (вы можете помочь открыть и закрыть кран, если он тугой или если ребенку до него не дотянуться).

Развитие умения умываться и приводить себя в порядок.

Умениями, которые перечисляются ниже, дети овладевают обычно **на пятом году** жизни, однако независимо от возраста ребенка вы можете начинать соответствующие занятия, если видите, что малыш к ним готов.

- Сам принимает ванну.
- Чистит зубы, без каких бы то ни было словесных указаний.
- Расчесывает волосы и приглаживает их щеткой.
- Вытирает нос и сморкается.

Прививайте детям навыки самообслуживания с учетом возрастных особенностей.

### **Помните:**

- все навыки формируются постепенно;
- лучший пример для подражания - взрослый;
- у малыша есть свои вкусы и привычки;
- в игре обучение проходит легче.

### **Избегайте:**

- необоснованного поторапливания и одергивание детей;
- публичного осуждения малыша за неумения;
- излишнего заигрывания и развлеченя во время еды, умывания и т.д.;
- затягивания по времени процесса еды, одевания и т.п.

Желаем Вам, уважаемые родители терпения в воспитании и развитии своих детей!