



консультація « Виховання у дітей навичок самообслуговування».

Для більшості людей, активність повсякденного життя — це надто непомітні, логічні речі, які виконуються підсвідомо. А що, як уявити себе, наприклад, дитиною з порушенням координації? Які дії забезпечать вам комфорт та внутрішній спокій у такому стані?

Навички самообслуговування дитини — це тема, якою часто нехтують, як батьки, так і фахівці. Активність повсякденного життя (ADLs) відіграє важливу роль у загальному функціональному розвитку, впевненості та незалежності дитини. Ці навички — здатність дитини приймати їжу, відвідувати туалет, купатися та проводити процедури догляду за собою.

Немає стандартного переліку ADL, оскільки вони залежать від віку дитини, її інтересів, культури, оточення в якому вона живе. Зазвичай, можна уявити собі такі основні дії повсякденного життя: харчування, одягання, туалет, гігієна, переміщення будинком.

Є п'ять основних категорій, на які поділяється активність повсякденного життя. У подальших статтях ми розповімо про те, як організувати процес

виконання дій із кожної категорії, які допоміжні засоби використовувати та обрати.

Адже це має так багато переваг:

- Отримання дитиною певного рівня незалежності.
- Підвищення самооцінки та впевненості в собі.
- Можливість більш комфортного життя в соціумі.
- Збільшення вільного часу батьків/доглядальників.



- Вивчення слів, формування асоціативних рядків. Тренування утримання уваги, організації власного часу, вибору, імітації дії.
- Стимуляція сенсорного сприйняття: зір, слух, дотику запах, смак, рух.
- Швидкий навчальний процес (дії повторюються щодня), м

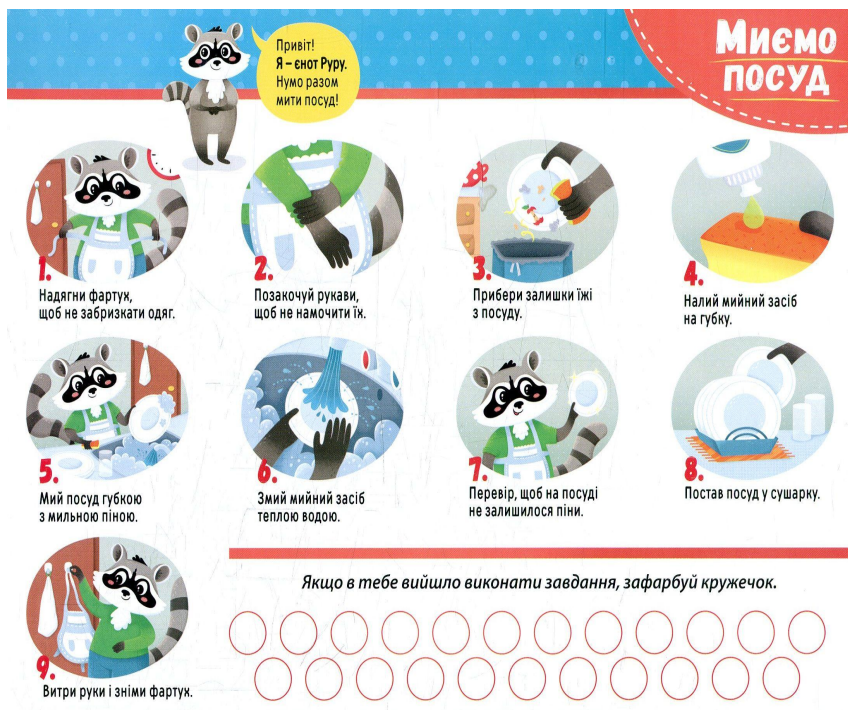
Можливість виконання навичок самообслуговування вимагає залучення багатьох сфер:

- великої моторики (наприклад, сидіння на унітазі, піднімання ноги, щоб одягнути штани);
- дрібної моторики (відкрити застібку чи блискавку, тримати ложку);
- візуальний контроль;
- пізнавальної (когнітивної) сфери;
- сенсорики;
- комунікації (навички спілкування).

Усі діти прагнуть бути самостійними, але вони не завжди погоджуються виконувати доручення батьків.

Якщо діти з раннього віку починають допомагати батькам по господарству, то вони будь-яке нове заняття сприйматимуть не як повинність, а як можливість навчитися чогось нового. Але, на жаль, мами і тата часто скаржаться на те, що їхня дитина виконує усі доручення «з-під палки». Як же виховати у малюка відповідальність і свідоме ставлення до дорученої справи?

Насамперед, мами і тата повинні подбати про те, щоб у малюка були свої обов'язки, які, окрім нього, ніхто не виконуватиме. Наприклад, дошкільник має після прогулянки почистити черевики і повісити на місце свою курточку, скласти перед сном іграшки і прибрати зі столу після обіду... Коло обов'язків



може бути різноманітним, головне - не доручати робити те, з чим йому буде важко впоратися.

Спочатку ненав'язливо керуйте процесом. Хочете, щоб малюк витер пил на меблях? Покажіть, як це потрібно зробити. І нічого, якщо перший досвід виявиться невдалим, не потрібно вказувати малюкові на помилки - і з часом він всього навчиться. Краще похваліть його. Можна навіть сказати: «Ти дуже добре впорався з цим завданням, тому тепер я довіряю тобі таку відповідальну справу, як миття за собою посуду». І ось вже звичайна робота у домі із категорії «примусової» переходить у спосіб заохочення, і малюк буде із захопленням виконувати будь-яке ваше доручення. У дошкільному віці, коли малюка ще тільки починають залучати до праці, дуже корисно заохочувати й нагороджувати його за кожну виконану роботу (хоча б наклейкою або зірочкою), це стане для нього гарною мотивацією.

І ще один важливий момент: намагайтеся все робити разом із малюком. По-перше, це найкращий приклад і стимул для нього. По-друге, ніщо так не об'єднує, як спільна праця.



Батькам варто замислитися і про те, як поводитися, якщо малюк не виконав доручену справу.

Він має розуміти: до вимог дорослих варто ставитися із

повагою, а байдужість та небажання не залишатимуться безкарними. Тому потрібно із самого початку обговорити це з малюком. Йдеться не про тілесне покарання або щось подібне, що принижує гідність маленької людини, а про те, щоб навчити малюка дотримуватися слова. Пропонуючи малюкові щодня прибирати свої іграшки, домовтеся з ним: «Ти маєш починати класти на місце іграшки одразу, як тільки я тобі нагадаю про це, і зробити це потрібно до початку вечірнього мультфільму. Якщо за цей час ти не прибереш іграшки на місце, їх приберемо ми. І два дні ти не будеш ними гратися».

Головне в такій домовленості - бути послідовним і не змінювати рішення. Якщо це вийде - малюк навчиться вчасно виконувати обіцянку. В іншому випадку - він думатиме, що завжди знайдеться спосіб «ухилитися» від обов'язків.

«Пам'ятайте філософську думку: «Посієш насіння звички, зійдуть сходи поведінки, від них поженеш характер»

Все у ваших руках шановні батьки!

