**Методические рекомендации.**

**Учим ребенка одеваться самостоятельно**

Татьяна Калинина,

инструктор по труду ГБСУСОН

«Дербетовский детский дом-интернат

для умственно отсталых детей»

Привить ребенку навыки самообслуживания – значит, научить его есть, умываться, одеваться и раздеваться, по возможности пользоваться расческой, мылом, зубной щеткой, туалетной бумагой.

Одна из серьезных проблем для ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – научиться самостоятельно одеваться. Конечно, взрослым гораздо проще сделать это самим, чем многократно показывать одни и те же действия, не видя при этом никакого результата. Тем не менее, взрослым необходимо быть терпеливыми, систематически проводить эту работу, не менять порядок ее выполнения. Вначале, нужно поощрять малейшее самостоятельное движение ребенка, помогать ему правильно держать ногу, чтобы надеть колготки, поднять руки, когда с него снимают кофточку, вместе с ним снимать заранее расшнурованные ботинки. Таким образом, действие формируется как совместное. Это важнейший этап первоначального обучения. Позднее, по мере овладения элементарными умениями, ребенок будет выполнять многие действия самостоятельно. Чтобы научить детей застегивать и расстегивать пуговицы, необходима длительная тренировка. Вначале мы внимательно наблюдаем за активностью ребенка, словами, жестами поощряем любую его попытку самостоятельно выполнить то движение, которому обучаем, иначе можно погасить те слабые проблески инициативы, которые затем грозят смениться полной пассивностью. Если ребенок научился надевать и снимать одежду, складывать и убирать ее в определенное место, значит, взрослые воспитали у него привычку к аккуратности и сформировали некоторые положительные навыки поведения.

Выработать у ребенка какие-то навыки самообслуживания можно, только многократно показывая все операции. Необходимо объяснять ему задания простыми, привычными для него словами и выражениями. Если ребенок не справляется, не нужно сильно настаивать на своем. Предложите ему выполнять более легкие действия с предметами, но в дальнейшем обязательно вернитесь к заданию, которое ранее оказалось для него трудным.

При обучении детей с ОВЗ, необходимо использовать такую характерную для них черту, как склонность к подражанию. Повторяя за взрослым те илииные действия, ребенок через некоторое (порой, весьма, продолжительное) время, сам в состоянии справиться с заданием, но следует обязательно контролировать все его действия. Всячески поощряйте стремление ребенка правильно выполнять работу. Не упускайте из виду ни крупицы положительного отношения ребенка к заданию: даже небольшие, подчас малозаметные успехи должны быть вами отмечены.

Рассмотрим формирование элементарных навыков самообслуживания на примере воспитанницы Дербетовского детского дома-интерната Полины Г.  
В группу Полина попала в 4 года 6 месяцев. У девочки отсутствовали навыки самообслуживания, никакого представления о режиме у нее не существовало. Одеваться, обуваться и снимать с себя одежду Полина не умела. Когда ее одевали, она сидела безучастно, не помогала взрослому. Всему этому: навыкам самообслуживания, умению реагировать на действия других людей, подражать им, играть – ребенка надо было учить.  
За первые четыре месяца пребывания в группе Полина привыкла к режиму, перестала капризничать и выполняла все требования как должное, а многие и с видимым удовольствием. Полину стали обучать навыкам одевания и раздевания не торопясь, поощряя малейшие ее самостоятельные движения, у девочки увеличилась активность. Она быстро научилась поднимать руки, когда с нее снимали кофточку, подставлять поочередно ноги, когда надевали колготки. Взрослый, взяв руки девочки в свои, учил ее надевать и снимать колготки, позволял проявлять самостоятельность. Сначала Полина научилась снимать кофту и платье, стягивать (не до конца) колготки. Снятую одежду, которую она еще недавно разбрасывала, девочка пыталась теперь повесить на спинку стула. Позднее она научилась и более сложным действиям – надевать платье, кофту, хотя застегивать пуговицы еще не умела. Когда Поля собиралась на прогулку, она пыталась самостоятельно надеть пальто, шапку.  
Педагог обучал девочку соотносить части тела человека и куклы: нос Полины и носик куклы и т. д. Сравнивалась также и одежда: кофточка, юбка, носочки, туфельки. Со временем Полина научилась раздеваться и одеваться. Во время игры она подражала старшим девочкам: как и они, одевала и раздевала куклу.   
Позднее, также постепенно, у девочки сформировались и другие элементарные умения и навыки.

Как только ребенок достигнет определенных результатов (сможет самостоятельно надевать колготки), он станет отказываться от вашей помощи. Очень быстро вы убедитесь в том, что сформировавшийся навык выполнения определенного задания быстро совершенствуется. Но иногда ни с того ни с сего ребенок начинает капризничать. Например, не хочет самостоятельно одеваться, протягивает одежду вам. В этом случае не спешите выполнять любую его прихоть, вначале проанализируйте, не было ли допущено с вашей стороны какой-нибудь ошибки. Как правило,выясняется, что некоторые взрослые продолжают помогать, например надевать рубашку, хотя ребенок умел это делать сам. Иногда ребенок протестует без каких-либо видимых причин. Это происходит, если его чрезмерно опекают. Он отказывается одеваться, как бы проверяет, не станут ли взрослые опять его обслуживать. В подобных случаях будьте настойчивы, иначе вы можете потерять темп в обучении и развитии ребенка.

Вы замечаете, что воспитанник не может выполнять какие-то действия с предметами. Не отчаивайтесь, старайтесь разделить занятия на несколько этапов. В начале обучения вам придется все делать самим. Со временем ребенок станет активнее и сможет выполнять простейшие операции самостоятельно. Далее одни действия выполняете вы, другие - ребенок, а некоторые - вы вместе с ребенком. В начале обучения активность ребенка минимальна, но главное - он не бездействует, а становится все самостоятельнее. Поощряйте любой порыв, стройте занятия так, чтобы постепенно детская активность увеличивалась.  
Каждый раз ставьте перед ребенком не слишком трудную, но и не чересчур легкую задачу. От выполнения сложного задания ребенок откажется, а если задача слишком легка для него, он не обучится ничему новому.  
Помните, что вы должны научить ребенка элементарным навыкам самообслуживания. Для этого вам потребуется немало времени и сил. Ваш правильный подход к ребенку - не безграничная опека, а постоянная доброжелательная требовательность, которая поможет достичь определенных результатов в воспитании.

**Этапы одевания:**

- Ребенок должен одеваться сидя на стуле. При этом взрослый находится сзади. Так у ребенка создается ощущение, что он выполняет действие самостоятельно.

- Показать, как снимать штаны. Штаны должны быть без застежек, лучше всего, если они будут на резинке. Пальчиками ребёнка надо с двух сторон зацепить за краешек, потянуть вниз и снять штанину сначала с одной стороны, потом с другой.

Посадить ребенка на стул, расправить штаны, взять ручками ребенка за резинку и поочередно продеть ножку ребенка в штанину.

- Учим последовательно снимать колготки, носки, футболку, свитер. Повторяем все многократно. Необходимо разложить вещи в определенном порядке, чтобы ребенок мог последовательно надевать одну вещь за другой. Это позиционная подсказка. Можно разложить вещи на полу дорожкой в той последовательности, в какой происходит одевание.

- Можно дать ощущение, что действие происходит совместно: «Мы вместе одеваемся, ты мне помогаешь!»

- Надо хвалить ребенка за любой малейший успех. Однако, мы перестаем хвалить за те действия, которые стали автоматическими и переносить своевнимание на те действия, которые требуют освоения.

(Важно придумывать игровые моменты. Можно использовать соревнование, песочные часы.)

Прежде чем надевать брюки, сначала надеваем носки. Так брюки легче скользят по ноге и легче продевать ногу в штанину.

- Обязательно надо использовать зеркало и дать возможность ребенку покрасоваться перед ним.

- Если ребенок путается в пуговицах, то можно с обратной стороны одежды приклеить яркую наклейку на самую нижнюю пуговицу, а прорезь петельки обвести ярким фломастером.

- Лучше всегда сначала надевать правый рукав. При этом ребенок будет запоминать последовательность действий.

- Необходимо обратить внимание на окраску одежды. Например, носки должны быть с ярко выраженной пяткой, а трусики с картинкой впереди, чтобы ребенку было легче ориентироваться.

- Надеваем курточку. При этом сначала надеваем капюшон, потом продеваем руки в рукава и застегиваем молнию.

- Важно использовать пиктограммы и визуальные подсказки. Их можно раскладывать на полу или на столе в определенной последовательности.

- Правильно использовать поощрения за выполнение заданий. Стремиться постепенно переходить от пищевых поощрений к социальным или игровым.

**Советы:**

- Детям легче всего научиться раздеваться, нежели одеваться. Самое легкое для детей – это самостоятельно снять шапку. Если ребенку удалось снять шапку – обязательно похвалите его.

В начале этого пути от взрослых потребуется много терпения, ведь ребенок будет одеваться медленно и не всегда правильно. Если ребенок не желает одеваться самостоятельно – помогайте ему, наполовину одевая колготки, штанишки, далее предлагайте завершить дело самостоятельно.

Нужно предложить ребенку одеть и снять что-то легкое, так как одежда, с которой ребенку будет тяжело справиться, отобьет весь интерес в новых навыках.

- Никогда не критикуйте и не смейтесь, если ребенок оделся не так, как надо.

- Нужно позаботиться о том, чтобы у ребенка были подходящие игрушки, которые помогут ему быстрее освоить искусство самостоятельного одевания. Прежде всего, это куклы с кукольной одеждой.

- Дети очень любят подражать взрослым, поэтому одевайтесь перед ребенком, когда он сам одевается, так же вы можете это перевести в игру «кто быстрее оденется». В это время вы должны объяснять, в каком порядке нужно одеваться.

Для того, чтобы ребенок быстрее начал понимать, как правильно одевать кофту или штаны, одежда должна быть с карманами или рисунками спереди.

**-** Пуговицы. Нашейте на один кусок ткани пуговицы, а на другой проделайте петли под пуговицы - детям очень нравится играть, надевая петли на пуговицы, тем самым ребенок научится застегивать пуговицы на одежде.

- Как надевать штанишки. Объясняйте ребенку, что одевать штаны удобней сидя на кровати или стульчике, вытягивая ноги перед собой, а вставать можно после того, как ступни появились из-под штанин.

- Как надеть футболку. Чтобы ребенок научился справляться со свитером, футболкой, вещи должны быть свободными, с минимальным количеством кнопок и пуговиц. Важно, чтобы горловина была свободной. Иначе ребенок не только не справится с неудобной вещью, но и начнет злиться.

Старайтесь спокойно и без раздражения объяснять ребенку, что в горловину кофты нужно залезать макушкой, а не лицом. Нужно запомнить, что все правила нужно будет повторить не единожды, а много-много раз.

- Одежда не нравится ребенку. Следить за тем, что нравится ребенку.

Пример: если ребенку не нравится кофта, замените ее на ту, которая больше ему по душе. Ведь вы не носите то, что вам не нравится.

Приложение

АЛГОРИТМ ОДЕВАНИЯ

