

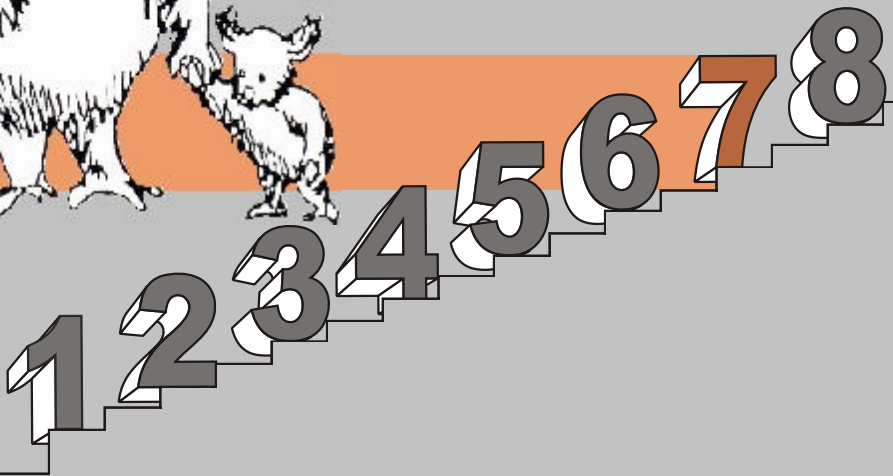
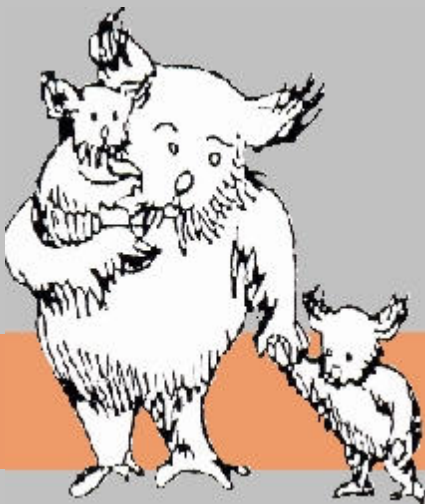
Маленькі сходинки

Програма раннього втручання
для дітей із затримкою розвитку

**Книга 7. Самообслуговування
та соціальні навички**

Мойра Пітерсі та Робін Трелоар
у співпраці зі Сью Кейнс, Діаною Утер та Ерікою Брар

Університет Маккуорі, Сідней, Австралія



Маленькі сходи́нки

**Програма раннього втручання
для дітей із затримкою розвитку**

Книга 7. Самообслуговування та соціальні навички

*Мойра Пітерсі та Робін Трелоар
у співпраці зі Сью Кернс, Діаною Утер та Ерікою Брар*
Університет Маккуорі, Сідней, Австралія

Переклад з англійської здійснено інформаційними спеціалістами
МБФ "ОМНІ-Мережа для дітей"

Наукові редактори українського видання:
Т.І. Поніманська
Рівненський державний гуманітарний університет
А.А. Колупаєва
Інститут спеціальної педагогіки АПН України

Редактори:
Л. Євтушок, Т. Віговська

Верстка та оформлення:
І. Щавій

2006 р.

Published by Macquarie University,
Special Education Centre, North Ryde, NSW 2109,
Sydney, Australia

© Copyright 1989 Moira Pieterse and Robin Treloar

Міжнародний благодійний фонд "ОМНІ-Мережа для дітей" сердечно дякує за допомогу у виданні Програми "Маленькі сходинки" українською мовою авторам: Мойрі Пітерсе, Робіну Трелоар, Сью Кернс, Діані Утер та Еріці Брар.

„Маленькі сходинки” - це програма раннього втручання для стимуляції дітей із затримкою розвитку від народження до 4-річного віку. „Маленькі сходинки” насамперед призначені для батьків дітей з розумовим відставанням. Вони містять практичні поради щодо навчання дітей у домашніх умовах. Основним постулатом цієї програми є те, що батьки - це найкращі вчителі для своєї дитини. Ця програма також може використовуватися педагогами, лікарями і студентами.

Рекомендовано до видання:
Вченою Радою Інституту спеціальної педагогіки АПН України
(протокол №від 12.05.2005 р.);
Вченою Радою Рівненського державного гуманітарного університету
(протокол №10 від 27.05.2005 р.)

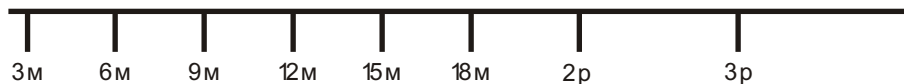
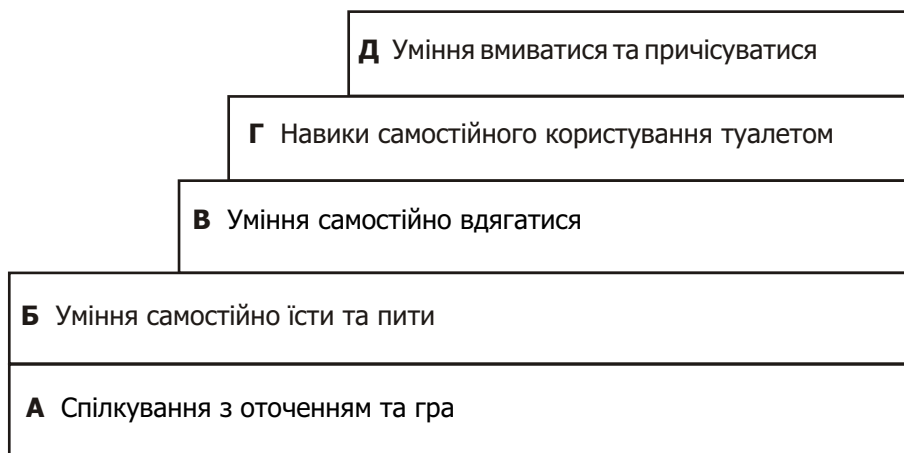
Міжнародний благодійний фонд "ОМНІ-Мережа для дітей"
Адреса фонду:

Україна: 33300, м. Рівне, вул. 16 Липня, 36.
Тел/факс: (0362) 62-34-47. E-mail: omni-rivne@bdp.rovno.ua

<http://ibis-birthdefects.org/start/ukrainian/unetomni.htm>

КНИГА 7

Вступ	5
Розділ 1	
СС.А: Спілкування з оточенням та гра.....	6
Розділ 2	
СС.Б: Уміння самостійно їсти та пити.....	28
Розділ 3	
СС.В: Уміння самостійно вдягатися.....	41
Розділ 4	
СС.Г: Навики самостійного користування туалетом.....	52
Розділ 5	
СС.Д: Уміння вмиватися та причісуватися.....	62



ВСТУП



Навички самообслуговування дозволяють нам самостійно справлятися з такими завданнями, як прийом їжі, одягання/роздягання, дотримання особистої гігієни.

Соціальні навички, у поєднанні з навичками спілкування, дозволяють нам контактувати з людьми. До цієї категорії ми також віднесли ігрові навички, оскільки гра є ключовим компонентом розвитку соціальної поведінки дитини.

Програма складена у такому порядку:

- А. Спілкування з оточуючими та гра.
- Б. Уміння самостійно їсти й пити.
- В. Уміння самостійно одягатися.
- Г. Уміння самостійно користуватися туалетом.
- Д. Уміння вмиватися та причісуватися.

Що ж слід пам'ятати про особливості оволодіння навичками самообслуговування та соціальними навичками? Як правило, батькам нелегко знайти золоту середину - одні очікують занадто великих результатів, інші, навпаки, схильні занижувати потенціал своїх дітей. Існує багато суперечливих думок щодо того, коли час привчати дитину, скажімо, самостійно користуватися туалетом або ділитися своїми іграшками з іншими дітьми. Щоб ваші очікування результатів навчання були реалістичними, вам необхідно чітко усвідомлювати, які навички відповідають кожному етапові розвитку.

Найважче у процесі навчання навичок самообслуговування - пересилити бажання швидше зробити самому те, що має зробити дитина. Коли дитина намагається їсти самостійно, в неї це виходить повільно та досить неохайно; і часто-густо не вистачає зайвої хвилинки чекати, доки дитина сама вдягне шкарпетки, у той час, як усі в домі поспішають на роботу та на навчання. Певною мірою всі батьки стикаються з цим, та й для вас це може стати справжньою проблемою. Однак зважте, скільки часу ви заощадите в майбутньому, якщо зараз знайдете час навчити свою дитину бути якомога незалежнішою.

РОЗДІЛ 1

СС.А: СПІЛКУВАННЯ З ОТОЧУЮЧИМИ ТА ГРА



У цьому розділі ми розглянемо навички, пов'язані з умінням дитини спілкуватися з іншими та грати.

Навички взаємодії з іншими та гри тісно пов'язані одна з одною: коли дитина грається з кимось, вона одночасно активізує обидві групи навичок, які, у свою чергу, пов'язані з навичками тонкої і загальної моторики, мовленнєвими навичками. Про них йдеться в інших розділах цієї книги.

Спроба провести чітку межу між групами навичок і визначити, які є суто ігровими, а які належать до спілкування в соціумі, означала б штучне розмежування поведінки дитини. Зрештою, майже кожна навичка, яку ви прищеплюєте своїй дитині, допоможе їй у грі. А щодо спілкування - воно може відбуватися різними способами.

Мета цього розділу - ознайомити вас із низкою найнеобхідніших навичок, багато з яких є ключовими у розвитку дитини, та допомогти оцінити успіхи вашого малюка в ігровій та соціальній сферах і, відповідно, визначити пріоритети при складанні індивідуальної програми навчання.

Для деяких навичок, поданих у цьому розділі, пропонуються конкретні поради щодо оволодіння ними. Проте для багатьох інших ми подаємо лише процедуру оцінювання та вказуємо інші групи навиків, формування яких прискорить процес навчання. Такі обмеження зумовлені складністю моделей поведінки, що вивчаються. Багатьох з них неможливо навчити напряму, виконуючи одну єдину вправу. Як правило, оволодіння тим чи іншим навиком є кульмінацією засвоєння багатьох інших і залежить від того, наскільки розвинутими є інші здібності дитини. Завдання цього розділу - допомогти вам визначити правильну методику занять з формування ігрових та соціальних навиків та намітити цілі, яких ви будете притримуватись у вашій роботі з дитиною.

Нижче наведено перелік усіх навичок, які увійшли до цього розділу:

Від 0 до 3 місяців.

1. Заспокоюється, коли її беруть на руки.
2. На мить вдивляється в обличчя.
3. Усміхається або звуками реагує на дотик чи звертання.

Від 3 до 6 місяців.

4. Тягне до рота іграшку або якийсь інший предмет.
5. В очікуванні, що її зараз візьмуть на руки, піднімає вгору ручки, ніжки або витягує шию.
6. Усміхається без очевидної причини.
7. Простягає ручки, щоб її взяли на руки.

8. Усміхається своєму відображенню в дзеркалі.
9. Намагається дотягнутися до іграшки.
10. Сміється, коли її голову накривають пелюшкою.

Від 6 до 9 місяців.

14. Сміється, впізнаючи знайомі ігри.
15. Реакція на незнайомців - пильний погляд або плач.
16. Грається різними іграшками протягом 10 хвилин.

Від 9 до 12 місяців.

20. Бере участь у "Ку-ку, а ось і я!"
21. Грає в прості контактні ігри, наприклад, "Ладусі", "Сорока-ворона", простягаючи та утримуючи руки.
22. Демонструє просту функціональну гру, підносячи чашку або ложку до рота.
23. Грає в м'яч, штовхаючи його назад до когось із батьків.
24. Грається сама (у присутності дорослого) близько 15-20 хвилин.

Від 12 до 15 місяців.

33. Кидається іграшками під час гри або відмовляючись грати.
34. "Кривляється", щоб привернути увагу батьків.
35. Дає або показує іграшку дорослому.

Від 15 до 18 місяців.

38. Правильно повертає малюнок чи книжку, перевернуті "догори ногами" або зворотною стороною.
39. Імітує виконання хатньої роботи.
40. Демонструє більш тривалу функціональну гру.

Від 18 місяців до 2 років.

46. Контактує з однолітками за допомогою жестів.
47. Вступає у паралельну гру; спостерігає за іншими дітьми.
48. Захищає свою власність.

Від 2 до 3 років.

49. Грає в ігри, в яких уявляє себе членом родини (типу "сім'я", "дочки-матері").
50. Грає поряд з іншими дітьми та час від часу вступає з ними у контакт.
51. Допомагає виконувати просту хатню роботу.
52. У 50% випадків реагує на прохання дорослих.
53. Здатна зробити вибір із двох запропонованих варіантів.
54. Дотримується порядку черги під керівництвом дорослого.
55. У групі з іншими дітьми уважно слухає музику чи історію протягом 10 хвилин.
56. Після нагадування каже "будь ласка".
57. Приєднується до виконання пісень або віршів.
58. Не плаче, коли мама йде.

Від 3 до 4 років.

- 73. Дотримується правил групової гри, яку проводить дорослий.
- 74. Дотримується порядку черги, граючись з іншими дітьми.
- 75. Грає поряд з іншими дітьми та розмовляє з ними.
- 76. Грає спільно з іншими дітьми 50% ігрового часу.
- 77. У 50% випадків каже "будь ласка" та "дякую" без нагадування.
- 78. У 75% випадків реагує на прохання дорослих.
- 79. Називає свою стать, коли її запитують.
- 80. Виконує просту хатню роботу.
- 81. Уникає небезпеки.
- 82. Не виходить за встановлені батьками межі території.
- 83. Не вимагає від дорослих цілковитої уваги тільки до себе.

СС.А.1. ЗАСПОКОЮЄТЬСЯ, КОЛИ ЇЇ БЕРУТЬ НА РУКИ

Так дитина набуває першого досвіду взаємодії з іншою людиною. Малюк цим показує, що близький контакт з людиною, яка пригортає малюка до себе, заспокоює його.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за вашим малюком протягом декількох годин. Коли він плаче або почуває себе неспокійно, візьміть його на руки.

Результат позитивний, якщо дитина заспокоюється.

СС.А.2. НА МИТЬ ВДИВЛЯЄТЬСЯ В ОБЛИЧЧЯ

Це перший крок до встановлення зорового контакту з дитиною, що є таким важливим у процесі взаємодії з іншими, утриманні уваги та навчанні.

Як оцінити:

Спосіб: розмовляйте з вашою дитиною, усміхайтесь їй.

Результат позитивний, якщо дитина дивляється у ваше обличчя одну або дві секунди. Навіть якщо дитина не дивиться вам прямо в вічі, результат зараховується.

Як учити: починайте усміхатися та розмовляти зі своєю дитиною із самого її народження. Тримайте ваше обличчя на відстані 30 см від неї. Це відбувається природно, якщо ви колихаєте дитину, або схилиєтесь над нею, звертаючись до неї, коли ви переодягаєте або купаєте її.

СС.А.3. УСМІХАЄТЬСЯ АБО ЗВУКАМИ РЕАГУЄ НА ДОТИК ЧИ ЗВЕРТАННЯ

Такою зміною у своїй поведінці дитина показує, що присутність іншої людини радує її або заспокоює.

Як оцінити:

Спосіб: схиліться над малюком, поговоріть з ним та приголубте його.

Результат позитивний, якщо поведінка дитини змінюється у відповідь на вашу присутність. Вона може усміхнутися або пробелькотіти щось. Якщо до цього вона крутилася, то може заспокоїтися або, навпаки, почати крутитися, якщо була спокійною.

Як учити: непогано було б перш ніж брати дитину на руки, дати їй декілька хвилин, щоб відчувти вашу присутність. Таким чином вона звикне асоціювати вашу присутність та голос з приємними відчуттями подальшого фізичного контакту з вами. Тоді в ситуаціях, коли ви не зможете взяти її на руки відразу, вона заспокоюватиметься від звуку вашого голосу.

СС.А.4. ТЯГНЕ ДО РОТА ІГРАШКУ АБО ЯКИЙСЬ ІНШИЙ ПРЕДМЕТ

Діти спочатку вивчають навколишні предмети, тягнучи їх до рота. Це необхідний початковий етап формування їхніх ігрових навичок.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть дитині в руку іграшку або якийсь інший предмет та поспостерігайте за нею. Нехай предмет буде неважким, щоб дитина могла легко його втримати.

Результат позитивний, якщо дитина, тримаючи іграшку в руці, піднесла її до рота. Навіть якщо дитина не взяла іграшку в рот, результат вважається позитивним.

Як учити: ви навчите свою дитину брати предмети, виконуючи завдання розділу "тонка моторика". Завжди давайте дитині час на вивчення предметів, які вона тримає у руках. Якщо малюк не робить спроб взяти іграшки або свої руки до рота, ви можете обережно спрямувати його руки. Не переймайтеся думками, що таким чином ви привчаєте його до шкідливих звичок. Етап розвитку дитини, коли вона тягне все до рота, є цілком природним та корисним у підготовці до гри.

СС.А.5. В ОЧІКУВАННІ, ЩО ЇЇ ЗАРАЗ ВІЗЬМУТЬ НА РУКИ, ПІДНІМАЄ ВГОРУ РУЧКИ, НІЖКИ, АБО ВИТЯГУЄ ШИЮ

У розділі 2 книги 3 ми обговорюємо, наскільки важливо допомогти дитині навчитися впізнавати вже звичні для неї події та очікувати на них. Перш за все дитина повинна вміти передбачати, коли її візьмуть на руки - це все ж таки трапляється стільки разів на день!

Як оцінити:

Спосіб: перш ніж брати дитину на руки, зверніться до неї, почекайте, поки вона на вас гляне та протягніть до неї руки. Повторіть це кілька разів протягом дня.

Результат позитивний, якщо ваша дитина почне піднімати голову та рухати ніжками або ручками, намагаючись дотягнутися до вас. Зверніть увагу, що рухи дитини не повинні бути такими чіткими, як того вимагає пункт СС.А.7. Достатньо, якщо реакція дитини під час кількох спроб буде однаковою.

Як учити: кожен раз, коли ви підходите до малюка, щоб підняти його, говоріть одні й ті ж слова, наприклад: "Іди до мене". Якщо він не реагує на них, підніміть його руки назустріч вам і перед тим, як підняти його, повторюйте: "Іди до мене".

Привчайте його передбачати інші важливі речі його повсякденного життя. Покажіть йому пляшечку або груди, перш ніж почати годувати. Перед тим як купати малюка, приверніть його увагу, похлюпавши водою в ванночці, після чого роздягніть його. Завжди використовуючи одні і ті самі слова: "іди до мене", "іди їсти", "купатися", ви допомагаєте йому співвіднести слова з позначеними ними подіями.

СС.А.6. УСМІХАЄТЬСЯ БЕЗ ОЧЕВИДНОЇ ПРИЧИНИ

Для всіх батьків перші усмішки дитини є чарівними. Поява спонтанної усмішки, яка не є реакцією на свідомі зусилля батьків - це класичний переломний момент розвитку.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за вашою дитиною, коли вона поруч, але не грайте з нею і не звертайтеся до неї.

Результат позитивний, якщо дитина усміхається сама собі, навіть коли дорослі не розмовляють і не граються з нею.

СС.А.7. ПРОТЯГУЄ РУЧКИ, ЩОБ ЇЇ ВЗЯЛИ НА РУКИ

Цей параграф є продовженням розвитку навичку, поданого в параграфі СС.А.5. Однак зараз ми розглянемо навмисні та контрольовані рухи дитини назустріч татові чи мамі.

Як оцінити:

Спосіб: див. СС.А.5.

Результат позитивний, якщо дитина робить чіткий рух руками вам назустріч в очікуванні, що ви візьмете її на руки. Нічого страшного, якщо дитина ще не може утримати свої руки у вертикальному положенні, головне, щоб вона свідомо зробила свій перший рух.

Як учити: займайтеся з дитиною так, як указано в параграфі СС.А.5, і вона поступово освоїть цілеспрямовані рухи. Продовжуйте заохочувати її передбачати й інші події. Якщо вона їсть тверду їжу, ви можете побачити, як вона відкриває ротик, коли їй підносять ложку. Можливо, вона усміхається, коли чує, як повертають ключ у замку, або кроки своїх брата чи сестри. Дитина може реагувати і на інші, менш приємні для неї майбутні події - можливо, вона почне сердитися та чинити опір, побачивши ванночку.

Не забувайте про тісний зв'язок між реакцією на передбачувану ситуацію та спілкуванням. Коли ваша дитина тягне до вас ручки, вона тим самим повідомляє вам про своє бажання, щоб її взяли на руки. Коли під час годування вона намагається схопити свою пляшечку, то говорить вам, що готова пити молоко. Якщо за допомогою найпростіших жестів їй вдається отримати бажане, значить, вона вже перебуває на шляху до ефективного спілкування.

СС.А.8. УСМІХАЄТЬСЯ СВОЄМУ ВІДОБРАЖЕННЮ В ДЗЕРКАЛІ

Це ще один переломний момент раннього формування соціальних навичок.

Як оцінити:

Спосіб: покажіть дитині її власне відображення в дзеркалі.

Якщо дитина усміхається своєму відображенню, результат є позитивним.

Як учити: почніть показувати дитині її власне відображення в дзеркалі відразу, як тільки вона навчиться настільки утримувати голівку, що зможе самостійно дивитися. Приверніть увагу дитини до вашого обличчя в дзеркалі, коли ви усміхаєтеся та розмовляєте з її відображенням. Деякі діти проявляють зацікавленість до свого відображення, але деякий час не усміхаються йому. Однак саме ця зацікавленість і є найважливішою.

СС.А.9. НАМАГАЄТЬСЯ ДОТЯГНУТИСЯ ДО ІГРАШКИ

Це ознака того, що дитина починає рухатися, переслідуючи якусь мету, ніби каже сама собі: "Якщо я буду ворушитись, я зможу отримати те, чого бажаю". Оволодіння цим навиком є критичним у розвитку загального уявлення дитини про своє тіло та того, у якій залежності воно перебуває з іншими предметами.

Як оцінити:

Матеріали: знайома іграшка.

Спосіб: пограйтеся з малюком іграшкою, зацікавте його. Потім обережно заберіть іграшку і покладіть так, щоб він не міг до неї дотягнутись.

Якщо малюк робить спробу дотягнутись до іграшки будь-якою частиною тіла, результат позитивний, і зовсім не обов'язково, щоб він доторкнувся до неї.

Як учити: мета цього завдання - домогтись прояву намірів дитини, а не її фізичної можливості дотягнутись до іграшки. Цілком природно, що ви захочете, щоб ваша дитина змогла дотягнутись до іграшки. Добитись цього вам допоможуть заняття із розділу з формування навичок дрібної та загальної моторики.

СС.А.10. СМІЄТЬСЯ, КОЛИ ЇЇ ГОЛОВУ НАКРИВАЮТЬ ПЕЛЮШКОЮ

Такі ігри, як "Ку-ку, а ось і я..." є невід'ємною частиною нашої культури. Діти полюбляють ці ігри і, бавлячись в них, не тільки вчаться орієнтуватися в ситуації, прогнозуючи, що трапиться далі, а ще й активно беруть участь: виконують необхідні рухи та реагують певними звуками. Ця вправа допоможе нам з'ясувати, чи дитина виявляє сміхом своє задоволення від гри.

Як оцінити:

Спосіб: перш ніж оцінювати результат, пограйте в цю гру з вашим малюком декілька разів, щоб він засвоїв її. Накрийте його голову пелюшкою або клаптиком іншої м'якої матерії і повторюйте: "Де...?". Потім зніміть пелюшку і скажіть: "Ку-ку, а ось і я!". Взагалі-то, існує багато варіантів цієї гри, і ви можете вибрати будь-який.

Ви досягли позитивного результату, якщо малюк сміється під час гри.

Як учити: серед багатьох варіантів цієї гри існують і такі: ви накриваєте свою

голову або голову своєї дитини пелюшкою, ховаєтеся за ліжечком та знову з'являється, ховаєте та знов показуєте іграшку - ведмедика і т.п. Якщо ви граєте, накриваючи голову дитини пелюшкою, робіть час від часу паузи, щоб побачити, чи не намагається вона скинути пелюшку сама. Загляньте наперед у параграф СС.А.20 (бере участь у "Ку-ку, а ось і я...") та поспостерігайте за реакцією малюка, можливо, він уже готовий до наступного етапу, тобто почав передбачати, де саме ви перебуватимете, коли знімаєте з його голови пелюшку.

СС.А.14. СМІЄТЬСЯ, УПІЗНАЮЧИ ЗНАЙОМІ ІГРИ

Важливе місце у вашому спілкуванні з дитиною повинні займати різні інтерактивні ігри, в які традиційно і зовсім не випадково граються з немовлятами та маленькими дітьми. Існує велика кількість книжок, з яких ви можете черпати ідеї. Серед найвідоміших ігор є такі, як: "Ладки-ладусі", "Іде коза рогата...", "Сорока-ворона".

Як оцінити:

Спосіб: пограйтеся з вашою дитиною в якусь із вище поданих ігор.

Результат позитивний, якщо дитина починає радісно сміятися або якимось іншим чином проявляти своє задоволення перед початком гри.

Як учити: оберіть декілька ігор, і кожен день грайте в якусь нову, щоб привчити до них дитину. Якщо ігри будуть їй знайомі, їй буде легше передбачити послідовність наступних подій. Залучайте до участі старших братів та сестер. Багато дітей полюбляють гратися в свої власні ігри з малюком.

Загляньте наперед, у параграф СС.А. 21 (грається у прості ігри, що потребують активної участі двох сторін), де дитину залучають до активної участі у грі.

СС.А. 15. РЕАКЦІЯ НА НЕЗНАЙОМЦІВ - ПИЛЬНИЙ ПОГЛЯД АБО ПЛАЧ

Це - ще один переломний момент розвитку, який показує, що дитина навчилася розрізняти знайомих і незнайомих людей і з побоюванням ставитися до останніх. Цього неможливо просто навчити - це залежить від загального розвитку.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за поведінкою вашої дитини у присутності сторонніх.

Результат позитивний, якщо ваша дитина насторожено дивиться на незнайомця або починає плакати.

СС.А.16. ГРАЄТЬСЯ З РІЗНИМИ ІГРАШКАМИ ПРОТЯГОМ ДЕСЯТИ ХВИЛИН

Мета цього завдання - навчити дитину займати саму себе без безпосередньої участі батьків на короткий час. Іншими словами, ви зможете дати їй якісь іграшки і зайнятися своїми справами, залишаючись у цій же кімнаті, але не приділяючи їй уваги протягом приблизно 10 хвилин.

Важливо, щоб дитина "гралася" сама. Результат не можна буде вважати позитивним, якщо дитина зайнята сама собою: смочче палець або гойдається туди-сюди на підлозі.

Як оцінити:

Спосіб: дайте малюкові декілька його улюблених іграшок. Залишайтеся поруч з ним, але не приділяйте йому уваги.

Результат позитивний, якщо малюк грається приблизно 10 хвилин. Він може на короткий час відволікатися від гри та спостерігати за іншими. Малюк також може "заговорити" з вами, але він не повинен вимагати від вас покинути ваші справи, щоб приділити йому увагу.

Як учити: чим більше ігор знає ваша дитина, тим більше часу вона зможе бавитися самостійно. Зазвичай діти не можуть довго на чомусь затримувати свою увагу, тому, щоб заповнити 10 хвилин, їм потрібно буде навчитися гратися по черзі з декількома предметами.

Щоб навчити дитину гратися самостійно, потрібно спочатку навчити її гратися з вами. Перші навички тонкої моторики, які вам допоможе сформувати ця програма, навчать гратися з різноманітним іграшками. Велике значення мають також навички загальної моторики - вашому малюкові буде легше гратися самостійно, якщо він достатньо рухливий і вміє зберігати рівновагу, щоб дотягнутися та зібрати іграшки, розкидані навколо нього.

Якщо ваша дитина вже володіє достатніми ігровими навичками, але їй досі потребує вашої безперервної уваги, починайте поступово привчати її до самостійної гри. Для початку відходьте від неї всього на декілька секунд, а потім поступово збільшуйте час. Не чекайте, доки вона почне плакати, а регулярно привертайте її увагу під час її гри або наближаючись до неї, або розмовляючи з нею. Малюк зрозуміє - не обов'язково плакати, щоб привернути вашу увагу, а бавитися самостійно зовсім не означає бути покинутим вами наодинці назавжди.

СС.А.20. ПРИЙМАЄ УЧАСТЬ ІГРАХ "КУ-КУ, А ОСЬ І Я!"

Ми продовжуємо формувати навичку, основам якої навчили у параграфі СС.А.10.

Як оцінити:

Матеріали: щільний клаптик паперу приблизним розміром 30 см x 30 см з невеликим отвором посередині.

Спосіб: коли малюк дивиться на вас, прикрийте обличчя папером. Потім вигляньте і скажіть: "Ку-ку, а ось і я!". Повторіть декілька разів, і кожен раз з'являйтеся з одного і того ж боку. Далі заховайтесь і подивіться через отвір, чи дивиться ваш малюк у той бік, де бачив вас перед тим.

Результат позитивний, якщо малюк дивиться в той бік, де з'являлося ваше обличчя. У випадку, якщо ваша дитина закриває своє обличчя, намагаючись гратися з вами, результат теж зараховується.

Як учити: щоб навчити вашу дитину передбачати наступні події у грі, повторюйте її з нею декілька разів. Ви можете ховатися за будь-якою перешкодою, граючи в "Ку-ку, а ось і я!", неважливо, за якою саме, головне завжди з'являється з

одного й того самого боку, доки ваша дитина не почне дивитися в той бік, шукаючи вас. Потім ви можете почати з'являтися з іншого боку, і ваш малюк, за звичкою, буде шукати вас на старому місці, але згодом він навчиться пристосовуватися до таких змін у ситуації.

СС.А.21. ГРАЄ В ПРОСТІ КОНТАКТНІ ІГРИ, НАПРИКЛАД "ЛАДУСІ", "СОРОКА-ВОРОНА", ПРОСТЯГУЮЧИ ТА УТРИМУЮЧИ РУКИ

У параграфі СС.А.14 (Сміється, упізнаючи знайомі ігри) йшлося про те, що, граючи у знайомі ігри, дитина повинна сміхом виказувати своє задоволення та очікування на знайомі події. Зараз ми будемо говорити про активну участь дитини у грі. Зовсім не обов'язково добитися від дитини чіткого виконання дій, передбачених грою. Наша мета - навчити малюка приєднуватися до гри, приймаючи необхідну для неї позу та виконуючи прості рухи: гойдатися, підстрибувати та плескати в долоні.

Як оцінити:

Спосіб: пограйте з вашою дитиною у деякі ігри, вказані в параграфі СС.А.14.

Результат позитивний, якщо дитина бере участь, простягаючи ручки, розкачуючись на вашому коліні або виконуючи якісь інші, передбачені грою, дії.

Як учити: щоб навчити дитину брати участь у таких іграх, важливо неодноразово повторювати їх з нею. За умови, що гра знайома їй, вона, швидше за все, буде в неї гратися. Скажіть дитині, що ви збираєтесь робити ("Пограємо в ладусі?") та дайте їй час підготуватися та зреагувати. За необхідності, допоможіть їй зібратися, але рівно настільки, наскільки їй це дійсно потрібно, а часу і свободи руху надайте стільки, скільки можливо.

Закінчивши гратися, подивіться на малюка в очікуванні та запитайте: "Хочеш ще?" Тим самим ви надаєте малюку можливість стати ініціатором наступної гри: можливо, він простягне ручки або почне рухатися відповідно до правил гри.

СС.А.22. ДЕМОНСТРУЄ ПРОСТУ ФУНКЦІОНАЛЬНУ ГРУ, ПІДНОСЯЧИ ЧАШКУ АБО ЛОЖКУ ДО РОТА

На ранньому етапі розвитку ігрових навичок діти обстежують навколишні предмети, тягнучи їх до рота, торкаючись їх або спостерігаючи за ними. Далі вони намагаються трясти їх, бити, упускати з рук та кидати. Наступним кроком їх розвитку є розуміння того, як предмети можуть взаємодіяти один з одним. Вони стукають одним предметом в інший, вкладають один в інший або кладуть один на другий. Усі ці навички розглядаються в розділі "*Тонка моторика*". Цей же параграф присвячений наступному етапу розвитку, а саме - умінню використовувати предмети за призначенням.

Повсякденний досвід дає дітям уявлення про призначення того чи іншого предмета. Цілком можливо, що ваш малюк уже давно намагається продемонструвати вам, що він знає призначення його склянки та ложки, коли ви даєте йому їх під час прийому їжі. У цьому параграфі ми розглянемо вміння дитини використовувати або імітувати використання предметів за їх призначенням під час гри.

Як оцінити:

Спосіб: під час гри дайте вашій дитині декілька звичних предметів, як, скажімо, склянку, ложку або гребінець.

Результат позитивний, якщо дитина в своїй грі імітує використання цих предметів за їх призначенням, наприклад: підносить склянку або ложку до рота, намагається зачесати волосся.

Як учити: щоб підтримати розвиток цих навичок, забезпечте свою дитину відповідними підручними матеріалами та присвятіть час, щоб самому погратися в них з нею. Поясніть свої дії: "П'ю чай", "Зачісую волосся". Це - ідеальна нагода погратися в ігри по черзі: спочатку ви зачісуєте волосся, потім ваш малюк і т.п. Використовувати предмети повсякденного вжитку у грі з ляльками ви будете на наступному етапі (див. параграф СС.А.40), але вже зараз ви можете ознайомити вашого малюка з цією ідеєю. Використовуйте ляльки та плюшеві ведмедики у вашій з ним грі по черзі.

Наступний параграф цього розділу присвячений саме грі з дотриманням почерговості.

СС.А.23. ГРАЄ В М'ЯЧ, ШТОВХАЮЧИ ЙОГО НАЗАД ДО КОГОСЬ ІЗ БАТЬКІВ

У цьому параграфі ми розглядаємо вміння дитини дотримуватися порядку черги. Це вміння є найбільш важливим для розвитку ігрових навичок, навичок спілкування та, передусім, мовленнєвих навичок. Ці три групи навичок є насправді настільки взаємопов'язаними, що намагання розділити їх є неприродним.

Детально ця навичка розглядається у розділі 2 книги 3. У даному параграфі ми пропонуємо кілька ігор з почерговою участю та радимо ознайомити вашу дитину з кількома із них. Якщо ваш малюк ще не вміє котити або жбурляти м'яч, то для того, щоб провести оцінювання, можна замінити гру з м'ячем на якусь із запропонованих альтернативних ігор.

Як оцінити:

Матеріали: тенісний м'ячик або трошки більший м'яч.

Спосіб: штовхніть м'яч до вашого малюка та підкажіть йому відштовхнути або відкинути його вам.

Результат вважається позитивним, якщо дитина декілька разів відштовхнула або відкинула м'яч вам.

Як учити: за інформацією про оволодіння навичками гри, що вимагає почергової участі, дивіться розділ 2 книги 3.

СС.А.24. ГРАЄТЬСЯ САМОСТІЙНО (У ПРИСУТНОСТІ ДОРОСЛОГО) БЛИЗЬКО 15-20 ХВИЛИН

Тут ми продовжимо оволодіння навичкою, яку почали розглядати у параграфі СС.А.24. Оцінювання відбувається за тією ж схемою.

Вікові межі для оволодіння цією навичкою - 9-12 місяців. Тому оцінювати можна тільки ту дитину, тонка моторика якої відповідає розвитку дев'ятимісячної

дитини, і яка є достатньо рухливою, щоб дотягнутись до різноманітних предметів. (Це передбачає і вміння дитини дотягуватись до іграшок, коли вона лежить на животі, або більш поглиблений рівень розвитку навичок загальної моторики).

Дитина, навички тонкої та загальної моторики якої ще не досягли цього рівня розвитку, все рівно може розважати себе протягом 20 хвилин, і якщо вона не робить нічого недоречного, щоб підтримати свою зацікавленість, батьки можуть радіти! Однак це досягнення не буде показником того, що рівень розвитку дитини відповідає рівню 9-12 місяців.

СС.А.33. КИДАЄТЬСЯ ІГРАШКАМИ ПІД ЧАС ГРИ АБО ВІДМОВЛЯЄТЬСЯ ГРАТИСЯ

Усім батькам знайомий етап, коли малюк усе розкидає! Його можна вважати переломним у розвитку дитини, оскільки більшість дітей проходять його у віці 12-15 місяців.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте тривалий час за дитиною під час гри.

Результат позитивний, якщо дитина, граючись, розкидає іграшки та відмовляється від небажаного предмета.

Як учити: не переймайтеся, якщо ваша дитина уникне цього етапу розвитку. Не потрібно навмисно привчати її розкидати речі - найконструктивнішим вирішенням було б навчити її кидати придатні для цього речі (наприклад, м'яч) та навчити її відмовлятися від речей, яких вона не хоче, відштовхуючи їх рукою, хитаючи головою або вчасно говорячи "ні".

СС.А.34. "КРИВЛЯЄТЬСЯ", ЩОБ ПРИВЕРНУТИ УВАГУ БАТЬКІВ

Як і попередній параграф, цей більше присвячений класичному етапу нормального розвитку, ніж формуванню навички.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте тривалий час за своєю дитиною, особливо, коли поруч перебувають інші дорослі, що не є членами сім'ї, або коли ваша увага не зосереджена на ній.

Результат позитивний, якщо дитина кривляється, грає на публіку, щоб привернути увагу. Існує багато різноманітних способів привертати увагу, але найчастіше дитина видає незвичні для неї звуки або кумедно рухається.

СС.А.35. ДАЄ АБО ПОКАЗУЄ ІГРАШКУ ДОРΟΣЛОМУ

Якщо дитина дає або показує вам іграшки, вона робить комунікативний жест. Цей вчинок можна вважати ініціюванням спілкування. Це вказує на те, що дитина готова залучати інших до своєї гри та розповідати про те, чим вона займається.

Як оцінити: Спостерігайте за дитиною під час гри.

Результат позитивний, якщо дитина показує або дає свою іграшку дорослому,

що перебуває поруч, спонтанно або у відповідь на прохання: "Покажи мені, що у тебе в ручках" або "А тепер черга мами".

Як учити: наприклад, уявіть, що ваш малюк грається з машинкою. Ви можете доторкнутися до неї і приязно прокоментувати: "Які великі колеса" або "Машинка каже р-р-р". Потім простягніть руку і запитайте: "Можна мамі взяти машинку?". Якщо він дав вам іграшку, роздивіться її, прокоментуйте щось та поверніть її малюкові. Ви також можете повторити те, як малюк грався з машинкою.

Якщо дитина не реагує на вашу зацікавленість, можете взяти іншу машинку та погратися поруч з нею. Граючи, іноді імітуйте її дії, а іноді покажіть щось нове. Коли вона спостерігає за вами, запропонуйте їй вашу машинку і попросіть дати вам свою.

СС.А. 38. ПРАВИЛЬНО ПОВЕРТАЄ МАЛЮНОК ЧИ КНИЖКУ, ПЕРЕВЕРНУТИ "ДОГОРИ НОГАМИ" АБО ЗВОРотноЮ СТОРОНОЮ

Діючи таким чином, дитина показує, що розуміє призначення і знає, як правильно користуватися одним із найбільш важливих предметів з її оточення - книгою! Це, вочевидь, свідчить і про те, що дитина розуміє, що зображено на малюнках.

Як оцінити:

Матеріали: книга з малюнками, на яких зображені предмети, знайомі дитині, або великий малюнок із зображенням одного предмета.

Спосіб: простягніть дитині малюнок чи книгу догори ногами. Повторіть те ж саме із малюнком, повернувши його лицевим боком донизу.

Результат позитивний, якщо принаймні в одній із ваших спроб дитина поверне малюнок чи книгу в правильне положення.

Як учити: якщо дитині не вдається повернути малюнок чи книгу в правильне положення, то щоразу перед читанням їй книги робіть разом невеличку вправу: перш ніж розпочати читати, попросіть її повернути книгу правильною стороною. У разі необхідності допоможіть їй.

СС.А. 39. ІМІТУЄ ВИКОНАННЯ ХАТНЬОЇ РОБОТИ

Діти на цьому етапі розвитку полюбляють наслідувати дорослих. Вони часто імітують саме виконання хатньої роботи, хоча, звісно, можуть обирати й інші заняття для наслідування, залежно від того, що їм доводиться бачити.

Як оцінити:

Матеріали: переконайтеся, що дитина має доступ до речей, необхідних для наслідування вашої щоденної роботи. Підійдуть й іграшкові версії „дорослого” обладнання, чи справжні або імпровізовані речі.

Спосіб: поспостерігайте за дитиною, роблячи свої щоденні справи.

Результат позитивний, якщо дитина копіює будь-яку хатню роботу або інші ваші звичні повсякденні справи.

Як учити: те, що для нас, дорослих, може виявитися важкою роботою, для дітей - лише гра! Долучайте дитину до вашої щоденної хатньої роботи; це навчить її

багато чому, і якщо й не полегшить вашу роботу, то, безумовно, зробить її веселішою!

СС.А. 40. ДЕМОНСТРУЄ БІЛЬШ ТРИВАЛУ ФУНКЦІОНАЛЬНУ ГРУ

У параграфі СС.А. 22 ми розглядали вміння дитини використовувати під час гри прості предмети, такі як чашки, ложки та гребінці. У цьому параграфі ми розглянемо здатність дитини співвідносити ці предмети з іншими, особливо з ляльками та м'якими іграшками.

Як оцінити:

Матеріали: ляльки з волоссям, інші м'які іграшки, чашки, ложки, гребінці тощо.

Спосіб: дайте дитині декілька іграшок на зразок зазначених вище і поспостерігайте, як вона гратиметься.

Результат позитивний, якщо дитина годує ляльку з ложечки, розчісує їй волосся гребінцем і т. д., виконуючи щонайменше три такі дії за одну гру.

Як учити: продовжуйте функціональні ігри з вашою дитиною (типу "сім'я", "дочки-матері"), як описано в параграфі СС.А. 22. Із розвитком початкових навиків гри у дитини можна урізноманітнити предмети для відтворення інших ігрових ситуацій. Дитині сподобається і купати ляльку, і чистити їй зуби, і витирати ніс.

На цьому етапі розвитку дитини ляльки є основними іграшками як для хлопчиків, так і для дівчаток.

СС.А. 46. КОНТАКТУЄ З ОДНОЛІТКАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЖЕСТИВ

Розвиток навиків спілкування дитини з однолітками відбувається повільніше, ніж вступ малюка у контакт з дорослими. У цьому та в наступному параграфі розглядаються вміння, які зазвичай формуються одночасно. Основна увага приділяється двом особливостям процесу встановлення контакту між дітьми у ранньому віці.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за грою вашого малюка поряд з двома чи трьома іншими дітьми приблизно однакового з ним віку чи рівня розвитку.

Результат позитивний, якщо ваш малюк час від часу вступає у контакт з іншими дітьми: дає їм чи бере від них іграшки, коли йому пропонують, звертає увагу інших та вказує на предмети чи події навколо, махає їм рукою тощо.

СС.А. 47. ВСТУПАЄ У ПАРАЛЕЛЬНУ ГРУ; СПОСТЕРІГАЄ ЗА ІНШИМИ ДІТЬМИ

Як оцінити:

Спосіб: див. попередній параграф СС.А. 47.

Результат позитивний, якщо ваш малюк грається поряд з іншими дітьми, час від часу спостерігаючи за їх грою.

Як учити: перш за все забезпечте малюкові можливість регулярно гратися з однолітками. Можливо, у вашому районі є дитячий садок або ви могли б самі організувати і постійно збирати групу з дітей ваших друзів. Якщо ваша дитина старша, але в ігровому і соціальному розвитку відстає від інших дітей групи, то можна включити її як у групу дітей молодшого віку, але однакового з нею рівня розвитку, так і в групу дітей її віку. Так ви зможете побачити, в якій із груп вона почуватимете себе щасливішою і вчитиметься краще. Не сумнівайтесь - більшість батьків позитивно ставляться до дітей-інвалідів, які граються з їхніми дітьми, усвідомлюючи, що така дружба на користь і їхнім дітям.

Зробіть так, щоб ваш малюк грався поряд з іншими дітьми, використовуючи подібні іграшки. Для початку ви можете звернути увагу вашого малюка на те, що роблять інші діти, і допомогти йому запропонувати свої іграшки та вступити у контакт за допомогою простих жестів. Але намагайтеся не втручатися у гру малюка.

Діти більш схильні гратися поряд, спостерігати один за одним і вступати час від часу у контакт між собою, коли під час гри вони мають багато іграшок одного й того ж виду, якими можна ділитися між собою. Якщо ж на всіх є лише одна машина, одна лялька і один велосипед, то, швидше за все, діти розійдуться гратися у різні боки. Організуйте для них ігри в пісочниці або дайте їм багато кубиків, машин чи ляльок.

СС.А. 48. ЗАХИЩАЄ СВОЮ ВЛАСНІСТЬ

У цьому параграфі ми зупинимося на вмінні дитини розпізнавати свої власні речі і заявляти про свої права на них, коли інші діти намагаються ці речі відібрати. Подібна поведінка часто викликає занепокоєння батьків, які б хотіли, щоб їхні діти ділилися своїми речами. Проте для даної стадії розвитку це нормальна, природна поведінка, яку потрібно сприйняти як належне.

Як оцінити:

Спосіб: спостерігайте за малюком під час гри з іншими дітьми.

Результат позитивний, якщо ваш малюк захищає свої іграшки, коли інші діти їх відбирають: забирає їх назад або ж голосно кричить, виявляючи незгоду.

СС.А. 49. ГРАЄ В ІГРИ, В ЯКИХ УЯВЛЯЄ СЕБЕ ЧЛЕНОМ РОДИНИ (ТИПУ "СІМ'Я", "ДОЧКИ-МАТЕРІ")

Це розвиток уміння, що розглядалося в параграфі СС.А.40: дитина, граючись з ляльками, використовує предмети відповідно до їх функціональності. На початковому етапі розвитку цього вміння такі дії можуть бути не взаємопов'язаними, і не бути частиною тривалої уявної функціональної гри. А зараз подивимося, чи може дитина перейняти уявну роль і витримати її протягом більш тривалої гри.

Як оцінити:

Матеріали: дайте вашому малюкові багато потрібних для цієї гри іграшок, таких як ляльки, лялькові чи дитячі меблі, іграшковий чайний сервіз, лялькову

ванночку та губку і/або кухонне приладдя.

Спосіб: поспостерігайте, як ваша дитина буде гратися цими речами.

Результат позитивний, якщо ваш малюк уявляє себе мамою чи татом і уявляє, що він готує їжу, доглядає за лялькою-немовлятком тощо.

Як учити: ви можете залучити вашого малюка до такої гри, якщо дасте йому багато різноманітних іграшок, потрібних для нього (підійдуть також імпровізовані речі: коробочка з картону чудово замінить дорогу лялькову колиску), і пограєтесь разом з ним. Дайте йому можливість вести гру на власний розсуд; вводьте нові елементи в гру поступово і непомітно. Не тисніть на нього, якщо він не відразу схоплює ваші ідеї. Малюк буде гратися охочіше, якщо ви покажете йому все на власному прикладі, а не даватимете вказівки.

СС.А. 50. ГРАЄТЬСЯ ПОРЯД З ІНШИМИ ДІТЬМИ І ЧАС ВІД ЧАСУ ВСТУПАЄ З НИМИ У КОНТАКТ

Це розвиток уміння, що розглядається в параграфах СС.А.46 та 47 і потребує частіших контактів вашого малюка з іншими дітьми.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте протягом 10 хвилин за грою вашого малюка з 2-3 іншими дітьми. Визначте приблизно або за допомогою секундоміра час, який ваша дитина проведе, контактуючи з іншими членами групи.

Результат позитивний, якщо ваш малюк 20% ігрового часу контактує з іншими дітьми, використовуючи слова і/або жести.

СС.А. 51. ДОПОМАГАЄ ВИКОНУВАТИ ПРОСТУ ХАТНЮ РОБОТУ

Тепер ваша дитина вже може перейти від простого наслідування вашої хатньої роботи до активної співучасті в ній, щоб переконатися, що роботу виконано до кінця.

Як оцінити:

Спосіб: дайте вашій дитині прості завдання: попросіть її віднести або принести речі, витерти розливу воду.

Результат позитивний, якщо дитина може справитися з простими дорученнями без допомоги дорослих.

Як учити: безперечно, зробити щось самому, як правило, швидше, ніж просити про це дитину. Але подумайте про час, який ви зекономите в майбутньому, коли ваша дитина буде активно задіяна у виконанні хатніх обов'язків. Кожна дитина отримує величезне задоволення, беручи на себе обов'язки і реально допомагаючи мамі та татові. При цьому виникає ідеальне середовище для формування та розвитку рухових та мовних навичок дитини.

СС.А. 52. У 50% ВИПАДКІВ РЕАГУЄ НА ПРОХАННЯ ДОРΟΣЛИХ

Якщо дитина досягла 2-3-річного рівня сприйняття мовлення, то, як правило, у 50% випадків вона здатна без сторонньої допомоги виконувати прохання

дорослих. Це не так стосується встановлених правил сімейного розпорядку, до дотримання яких ви можете ставитися більш вимогливо, як виконання конкретних вказівок, даних у повсякденних ситуаціях.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте протягом кількох днів, як дитина реагує на ваші вказівки.

Результат позитивний, якщо малюк виконує ваші прохання без сторонньої допомоги приблизно у 50% випадків.

Як учити: наші видання, присвячені проблемі сприйняття мовлення, зокрема розділи СС.В та СС.Г підготують вашу дитину до досягнення цієї мети. Інколи невиконання вказівок спричинене скоріше небажанням, ніж нездатністю їх виконати. Якщо саме це стосується вашої дитини, зверніться до розділу б Книги 2.

СС.А. 53. ЗДАТНА ЗРОБИТИ ВИБІР НА ЧИЄСЬ ПРОХАННЯ

На ранній стадії розвитку трапляється, що дитина може зробити вибір, але відразу змінює прийняте рішення, обираючи іншу річ. А може й просто розгубитися, коли її попросять вибрати один із двох предметів, що подобаються їй.

Справжнє полегшення для батьків приходить тоді, коли дитина починає сама робити правильний вибір і не змінює його згодом, тоді у батьків менше клопоту з прийняттям рішень!

Як оцінити:

Спосіб: запропонуйте вашому малюкові на вибір кілька іграшок чи щось із харчових продуктів і запитайте, що саме з показаного він хоче.

Результат позитивний, якщо малюк вибере одну річ і відразу ж застосує її за призначенням (почне гратися або їсти).

Як учити: якщо ваша дитина розмовляє, запитайте її, що саме вона хоче, не показуючи їй речі, з яких власне потрібно вибирати. Попросіть назвати вибраний нею предмет.

СС.А. 54. ДОТРИМУЄТЬСЯ ПОРЯДКУ ЧЕРГИ ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ДОРОСЛОГО

Цей параграф стосується здатності дотримуватися порядку черги у груповій грі з іншими дітьми, що проводиться під контролем дорослого. Ідеальним місцем для оцінки цієї навички є дитячий садок або інший дошкільний заклад.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за вашим малюком під час групової гри під керівництвом дорослого.

Результат позитивний, якщо малюк чекає своєї черги, вступає в гру, коли вона настає, і уважно стежить за іншими дітьми, коли настає їх черга гратися.

Як учити: ви можете розвинути у своєї дитини такі вміння, якомога частіше організовуючи для неї гри з почерговою участю вдома. Долучіть й інших членів сім'ї до участі в таких іграх. Детальніше про це розповідається в Книзі 3, розділ 2.

СС.А. 55. У ГРУПІ З ІНШИМИ ДІТЬМИ УВАЖНО СЛУХАЄ МУЗИКУ ЧИ ІСТОРІЮ ПРОТЯГОМ 10 ХВИЛИН

Це вміння можна оцінити, коли ваша дитина почне відвідувати яслі чи дитсадок.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за вашим малюком під час групового прослуховування музики чи історії разом з іншими дітьми.

Результат позитивний, якщо ваш малюк уважно слухає музику/історію протягом 10 хвилин, не залишаючи свого місця і не відволікаючи інших дітей.

Як учити: якщо ваша дитина ходить в яслі чи дитсадок, але неуважна під час групових занять, скажіть вихователю чи керівнику групи, якого бажаного результату ви б хотіли досягти - він охоче допоможе вам і застосує свої прийоми, щоб допомогти вашій дитині оволодіти цим умінням. У школі "Маккурі" вихователі для початку організують короткі групові заняття для невеликої групи дітей і поступово збільшують кількість дітей у групах і тривалість занять. Дітей, яким важко зосередити свою увагу, саджають у перші ряди, щоб зберігався постійний зоровий контакт з вихователем, і при кожній нагоді їх долучають до активної участі в заняттях.

СС.А. 56. ПІСЛЯ НАГАДУВАННЯ КАЖЕ "БУДЬ-ЛАСКА"

Безперечно, загальноприйняті ввічливі слова, такі як "будь-ласка" і "дякую", роблять мову дитини більш прийнятною для інших. Проте зверніть увагу, з яким запізненням, як правило, ці слова засвоюються дитиною. У школі "Маккурі" вважається, що у випадку дітей із уповільненим розвитком мови навчити їх вживати "будь ласка" і "дякую" не є першочерговим завданням. Знайомити з такою лексикою слід тоді, коли дитина вже добре розмовляє. Діти повинні засвоїти що крім слів "будь ласка" і "дякую" є й інші способи зробити мову ввічливою: наприклад, за допомогою тону голосу теж можна відрізнити прохання від вимоги.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте, чи каже ваша дитина "будь-ласка", коли щось просить. Ви можете робити їй загальноприйняте нагадування: "Що потрібно сказати?"

Результат позитивний, якщо ваша дитина каже "будь-ласка" самостійно чи після зробленого їй нагадування. Результат не вважається позитивним, якщо дитина каже „будь ласка“, просто наслідуючи вашу мову.

Як учити: діти у віці 3-4 років можуть уже, принаймні у половині випадків, казати "будь-ласка" і "дякую" без нагадування (СС.А.77). Разом з тим, як тільки ви знатимете, що ваша дитина може казати ці слова, то краще притримуйтесь загальноприйнятого нагадування, а не демонструйте самі, як правильно потрібно сказати.

СС.А. 57. ПРИЄДНУЄТЬСЯ ДО СПІВУ ПІСЕНЬ ЧИ РОЗКАЗУВАННЯ ВІРШІВ

У цьому параграфі ми розглянемо, чи приєднується дитина до інших дітей, коли вони співають, розказують віршики, виконують інші подібні справи.

Як оцінити:

Спосіб: найкраще оцінювати це вміння, спостерігаючи за вашою дитиною під час музичних занять у дитсадку чи ігровій групі. Інший спосіб подивитися разом із малюком дитячу музичну передачу, послухати касетні записи чи поспівати в колі сім'ї.

Результат позитивний, якщо ваша дитина приєднується до співів, вимовляючи деякі слова і "підспівуючи".

Примітка: найкращий спосіб навчити дитину приєднуватися до співу або розповідання віршів - показуючи це на прикладі. Добре, якщо приклад показують інші діти, але ваш власний - найважливіший. Ваша дитина навряд чи критично поставиться до вашого голосу, але якщо ви не впевнені у своїх музичних здібностях, краще використовуйте записи і касети і співайте "під них".

СС.А. 58. НЕ ПЛАЧЕ, КОЛИ МАМА ЙДЕ

2-3-річний рівень розвитку, якого стосується цей параграф, - лише приблизний вік, коли можна сподіватися на прояв цього вміння, оскільки звикання дитини до відриву її від мами дуже залежить від того, як часто дитині доводиться розлучатися з нею. (Зверніть увагу, це може стосуватися також і татусів!).

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте, чи можете ви залишати дитину в дитсадку або із знайомою нянею і чи не плаче вона, розлучаючись із мамою або татом.

Результат позитивний, якщо малюк не засмучується, коли ви йдете.

СС.А. 73. ДОТРИМУЄТЬСЯ ПРАВИЛ ГРУПОВОЇ ГРИ, ЯКУ ПРОВОДИТЬ ДОРΟΣЛИЙ

Ви можете оцінити це вміння в дитсадку чи в ігровій групі, коли ваша дитина бере участь у знайомій їй грі.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за вашою дитиною під час групової гри, яку проводить дорослий. Ваша дитина повинна знати цю гру. Перед початком гри всій групі необхідно пояснити правила і давати вказівки по ходу гри. Зверніть увагу, що для цієї цілі добре підійдуть такі загальновідомі ігри з елементами танцю, як "Струмочок" або "Подоляночка".

Результат позитивний, якщо ваша дитина бере активну участь у грі і дотримується правил, не потребує індивідуальних вказівок.

СС.А. 74. ДОТРИМУЄТЬСЯ ПОРЯДКУ ЧЕРГИ, ГРАЮЧИСЬ З ІНШИМИ ДІТЬМИ

У цьому параграфі ми зупинимося на здатності дитини дотримуватися порядку черги самостійно або на прохання іншої дитини. Дитина, яка бере активну участь у грі і водночас дотримується порядку черги, розвиває свої навички гри у колективі - див. Книга 2, розділ 5.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за діями вашої дитини у довільній ігровій ситуації, коли поряд граються інші діти.

Результат позитивний, якщо дитина щонайменше один раз без вказівки дорослого дочекається своєї черги чи поділиться своїми іграшками з іншими дітьми.

СС.А. 75. ГРАЄТЬСЯ ПОРЯД З ІНШИМИ ДІТЬМИ І РОЗМОВЛЯЄ З НИМИ

Якщо поряд зі спільним використанням іграшок і дотриманням порядку черги дитина починає розмовляти, значить, вона готова брати участь у колективних іграх.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за діями дитини у довільній ігровій ситуації, коли поряд граються інші діти.

Результат позитивний, якщо ваша дитина грається на близькій відстані від інших дітей і розмовляє з ними під час гри.

СС.А. 76. ГРАЄТЬСЯ РАЗОМ З ІНШИМИ ДІТЬМИ ПОЛОВИНУ ІГРОВОГО ЧАСУ

Під справжньою колективною грою розуміють взаємодію з іншими для досягнення спільної мети і прийняття на себе ролі, що узгоджується з ролями інших учасників.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за діями дитини у довільній ігровій ситуації, коли поряд граються інші діти.

Результат позитивний, якщо ваша дитина долучається до ігор, в яких вона повинна поділитися своїми іграшками, таких як гра "Дочки-матері" чи складання кубиків або гра з машинками, і щонайменше половину ігрового часу вступає у фізичний контакт з іншими дітьми і/або розмовляє з іншими дітьми про гру.

СС.А. 77. У ПОЛОВИНІ ВИПАДКІВ КАЖЕ "БУДЬ-ЛАСКА" І "ДЯКУЮ" БЕЗ НАГАДУВАННЯ

Це продовження параграфа СС.А.56.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за своїм малюком під час прийому їжі чи під час іншої ситуації, коли його пригощають чимось. Підрахуйте, скільки разів у нього була можливість сказати "будь-ласка" чи "дякую", і скільки разів він їх дійсно вжив. Не нагадуйте йому про них.

Результат позитивний, якщо дитина каже "будь-ласка" чи "дякую" у принаймні половині можливих випадків.

СС.А. 78. У 75% ВИПАДКІВ РЕАГУЄ НА ПРОХАННЯ ДОРΟΣЛИХ

Цей параграф допомагає вихователям і батькам оцінити, чи зростає з часом рівень виконання дитиною прохань дорослих.

Оцініть це вміння так само, як описано в параграфі СС.А.52. Результат позитивний, якщо ваша дитина дотримується ваших вказівок у 75% можливих випадків.

СС.А. 79. НАЗИВАЄ СВОЮ СТАТЬ, КОЛИ ПРО ЦЕ ЗАПИТУЮТЬ

У СС.Г.84 дитина за допомогою малюнків учиться відрізняти хлопчиків від дівчаток. У цьому параграфі дитина вчиться відповідати на запитання, яке дорослі дуже часто ставлять маленьким дітям: "Ти хлопчик чи дівчинка?"

Як оцінити:

Спосіб: запитайте свою дитину: "Ти хлопчик чи дівчинка?" і навпаки: "Ти дівчинка чи хлопчик?". Повторіть ще раз.

Результат позитивний, якщо ваша дитина відповідає на запитання правильно у всіх трьох випадках.

Як учити: дуже важливо змінювати порядок можливих варіантів відповіді, коли ви задаєте це чи інші подібні альтернативні запитання. Інакше дитина може навчитися вгадувати відповідь з вашого запитання, насправді не розуміючи, що її запитали.

Ваша дитина повинна знати відповіді і на такі запитання:

- Скільки тобі років?
- Як тебе звати? (ім'я та прізвище)
- Де ти живеш? (Навчіть спочатку називати місто чи село.)

СС.А. 80. ВИКОНУЄ ПРОСТУ ХАТНЮ РОБОТУ

Досягнувши 4-річного рівня розвитку, дитина вже здатна виконувати просту хатню роботу, яка вимагає зосередженості та обережності. Більшості дітей подобається почуття відповідальності, яке вони отримують від виконання таких завдань.

Як оцінити:

Спосіб: попросіть вашу дитину зробити якесь невеличке відповідальне завдання, наприклад, принести тацю під час сніданку.

Результат позитивний, якщо ваша дитина справляється з такою роботою без сторонньої допомоги.

Як учити: у закладах дошкільної освіти існує безліч можливостей взяти на себе виконання відповідального завдання. Ось кілька прикладів: розкласти речі на місця, подати чай під час сніданку і допомогти виховательці організувати нову гру. Запитайте виховательку дитсадка, чи справляється ваша дитина з подібними завданнями.

СС.А. 81. УНИКАЄ НЕБЕЗПЕКИ

Бути мамою чи татом означає також постійно остерігатися речей, які можуть зашкодити дитині. Це стає настільки звичним для батьків, що часто вони навіть не усвідомлюють, що роблять. Водночас, батьки учать своїх дітей розпізнавати небезпеку, яка їх оточує: "Обережно, плита *гаряча*", "Тією стежкою не можна йти, там розбите скло", "Краще *обійдемо* калюжу".

З часом дитина вже самостійно може розпізнати і уникнути небезпеки, тобто набуває вміння, що є надзвичайно важливим для формування її незалежності.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте, чи уникає ваша дитина небезпечних місць (таких, як розбите скло чи яма тощо).

Результат позитивний, якщо ваша дитина намагається уникнути подібної небезпеки.

Як учити: звісно, щоб оцінити це вміння, ви не можете ризикувати, дозволивши своїй дитині йти по розбитому склу! Однак ви могли б на хвильку затриматися з попередженням і подивитися, чи дитина зреагує сама. Або зробіть їй загальне попередження, як наприклад: "Поглянь-но, що там на стежці!"

Батьки дітей дошкільного віку, які можуть ходити, не можуть бути певними, що їх діти уникнуть усіх можливих небезпек, які їх оточують, інакше не було б обідраних колінець чи подряпаних носів. Проте ви помітите, що з часом кількість таких випадків зменшиться. Можливо, це пояснюється тим, що дитина краще навчилася зберігати рівновагу, що є дуже цінною навичкою. Проте не забувайте наглядати за своєю дитиною, коли вона грається на вулиці. Подивіться, чи остерігається вона речей, які могли б зашкодити їй, і чи може вона без зволікання вирішити, що драбина просто занадто висока для неї, чи що гірка - занадто крута.

СС.А. 82. НЕ ВИХОДИТЬ ЗА ВСТАНОВЛЕНІ БАТЬКАМИ МЕЖІ ТЕРИТОРІЇ

Це надзвичайно важливе вміння для активної дитини дошкільного віку - не лише з огляду на безпеку дитини, але й для спокою батьків!

У цьому параграфі ми зупинимось на здатності дитини залишатися на території, межі якої чітко обумовлені, але яка не має фізичних кордонів для збереження повної безпеки дитини.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за дитиною у багатьох ситуаціях. Чітко поясніть їй, де можна гратися.

Результат позитивний, якщо ваша дитина залишиться в межах обумовленої вами території (двір, ігровий майданчик, місце на травичці).

Як учити: щоб навчити вашу дитину не виходити за межі вказаної території, ви повинні надати їй можливість гратися в необгороджених місцях. Це важко, але обов'язково. Якщо ваша дитина грається тільки в обгороджених місцях, то вона не навчиться добровільно не виходити за межі умовно окресленої території, і може неадекватно відреагувати під час того неминучого випадку, коли раптово з'явиться така нагода. Дайте своїй дитині можливість гратися на визначеній, але відкритій території під вашим наглядом. Будьте готові негайно і зрозуміло для дитини зреагувати на будь-яку її спробу залишити територію. Не забувайте похвалити її за дотримання ваших вказівок.

Коли ви приїжджаєте в незнайоме місце, варто виділити час і вказати дитині територію, за яку вона не може виходити. Зробіть це в позитивній формі: "Ти можеш гратися тут, і ось тут, і тут" - це краще, ніж перераховувати, куди йти не можна.

СС.А. 83. НЕ ВИМАГАЄ ВІД ДОРΟΣЛИХ ЦІЛКОВИТОЇ УВАГИ ТІЛЬКИ ДО СЕБЕ

Ділити увагу дорослих ще з кимось для багатьох маленьких дітей важче, ніж ділитися іграшками.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною у ситуаціях, коли ви зайняті розмовою чи працюєте.

Результат позитивний, якщо ваша дитина спокійно грається у той час як ви розмовляєте з іншими.

Як учити: у багатьох сім'ях батьки відстоюють своє право розмовляти без того, щоб їх перебивали. Адже так заважає, коли вам не дозволяють порозмовляти чи сконцентруватися на певній справі. Якщо часто виявляти своє обурення, то в дитини може розвинути почуття того, що від неї очікують тільки поганого, і вона буде поводити себе відповідно до цих негативних очікувань. Потреба дитини в увазі не зникне тільки тому, що в батьків з'явилися інші інтереси. Дитині потрібні позитивні стимули, щоб контролювати своє бажання бути поміченою. Ви можете допомогти їй, якщо робитимете невеличкі перерви у своїй роботі тоді, коли вона не вимагає від вас уваги: коли вона спокійно грається так, як вам би й хотілося. Усмішка, слово чи теплі обійми - часто цього цілком достатньо для дитини, щоб і надалі безтурботно гратися. Якщо ви знаєте, що будете зайняті протягом тривалого часу, то перед тим, як узятися за свою справу, переконайтеся, що у вашої дитини є цікаві іграшки, і наглядайте за нею, щоб ви могли зреагувати, коли необхідно буде поміняти іграшки. Таким способом ви полегшите дитині завдання заслужити похвалу.

Коли дитина поступово зрозуміє, яка перевага в тому, щоб не заважати вам під час ваших справ, то можете рідше заохочувати її і приділяти менше уваги. Але для перестрашування час від часу продовжуйте помічати її і хвалити, навіть якщо вона перестала вимагати вашої уваги.

РОЗДІЛ 2



СС.Б: УМІННЯ САМОСТІЙНО ЇСТИ ТА ПИТИ

Цей розділ присвячений двом навичкам, що формуються одна за одною: спочатку дитина вчиться справлятися з тією їжею, яку їдять усі, а далі - приймати цю їжу без сторонньої допомоги. Оволодіти цими навичками дуже важливо, оскільки вони дають дитині почуття власної гідності, незалежності та відкривають шлях до життя в суспільстві за межами власної домівки.

Трапляється, що наявність якоїсь фізичної вади ускладнює засвоєння цих умінь: дитина може бути не здатною приймати певну їжу або ж робити це самостійно. При виникненні подібних проблем найкраще звернутися за допомогою до кваліфікованого спеціаліста. Правильно підібрані методики чи обладнання можуть зіграти вирішальну роль у їх вирішенні.

Іноді труднощі, пов'язані з умінням самостійно їсти й пити, є результатом не фізичної нездатності, а небажанням це робити. Зазвичай, проблеми такого характеру легше подолати, якщо розглядати їх як проблеми поведінки, а не проблеми, що стосуються прийому їжі. Однак, перш ніж вирішити, що труднощі спричинені саме поведінкою, необхідно, щоб дитина пройшла повне медичне обстеження, оскільки її поведінка може служити сигналом ймовірного фізичного розладу.

Звертаємо вашу увагу на те, що в цьому розділі ми спершу описуємо процедуру оцінки всіх умінь, а вже далі зупиняємось на методиці поетапного навчання кожного з них. Незалежно від того, на якому рівні оволодіння даними навичками перебуває ваша дитина, ми радимо вам прочитати весь розділ, перш ніж розпочати займатися з нею, оскільки це допоможе вам закласти основу для розвитку інших умінь, крім того, деяких навичок можна навчати одночасно.

Нижче приведений перелік усіх умінь, яким присвячений цей розділ:

Від 3 до 6 місяців.

1. Побачивши груди чи пляшечку, очікує, що її будуть годувати.
2. Береться руками за груди або пляшечку.
3. Всмоктує і проковтує їжу у вигляді пюре.

Від 6 до 9 місяців.

4. П'є з чашечки з допомогою дорослого.
5. Розжовує і проковтує більш густу (перетерту, подрібнену) їжу.
6. Самостійно їсть їжу, яку беруть руками (печиво, сухарики і т.п.).

Від 9 до 12 місяців.

7. Бере руками і їсть маленькі шматочки їжі.
8. Тримає ложку, робить спроби покласти їжу, що в ложці, в рот.

9. Відкушує і жує печиво.
10. Їсть розім'яту до стану каші їжу.

Від 12 до 15 місяців.

11. П'є без сторонньої допомоги, але часто розливає напій.
12. Самостійно їсть з ложки, часто розкидаючи їжу.
13. Жує звичайну їжу (тільки подрібнену на шматочки).

Від 18 місяців до 2 років.

14. П'є з чашечки, не розливаючи напою.
15. Їсть з ложки, не розкидаючи їжі.

Від 2 до 3 років.

16. Всмоктує рідину через соломинку.
17. Використовує виделку, щоб настромити шматочок їжі.

Від 3 до 4 років.

18. Їсть виделкою і ложкою.
19. Наливає з глечика напій, не розливаючи його.

**СС.Б.11. ПОБАЧИВШИ ГРУДИ ЧИ ПЛЯШЕЧКУ,
ОЧІКУЄ, ЩО ЇЇ БУДУТЬ ГОДУВАТИ**

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною, коли готуєтеся годувати її.

Результат позитивний, якщо ваша дитина, побачивши груди чи пляшечку, починає проявляти підвищену активність.

СС.Б.12. БЕРЕТЬСЯ РУКАМИ ЗА ГРУДИ АБО ПЛЯШЕЧКУ

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною, коли ви її годуєте.

Результат позитивний, якщо ваша дитина береться двома руками за груди або пляшечку. (Не потрібно, щоб вона сама утримувала її).

**СС.Б.13. ВСМОКТУЄ І ПРОКОВТУЄ ЇЖУ,
ПРИГОТОВЛЕНУ У ВИГЛЯДІ ПЮРЕ**

Як оцінити:

Матеріали: дитяче харчування, приготовлене у вигляді пюре; маленька ложечка.

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною під час прийому їжі.

Результат позитивний, якщо ваша дитина здатна брати в рот з ложечки дитяче харчування.

СС.Б.17. П'Є З ЧАШЕЧКИ З ДОПОМОГОЮ ДОРОСЛОГО

Як оцінити:

Матеріали: чашка, наполовину заповнена напоєм, який полюбляє дитина.

Спосіб: піднесіть чашку до губ дитини. Виберіть хвилину, коли схоже, що вона хоче пити.

Результат позитивний, якщо ваша дитина без проблем п'є з чашки, охоплюючи губами її край і проливаючи зовсім небагато.

СС.Б.18. РОЗЖОВУЄ І ПРОКОВТУЄ БІЛЬШ ГУСТУ (НАПІВПЕРЕТЕРТУ, ПОДРІБНЕНУ) ЇЖУ

Як оцінити:

Матеріали: їжа середньої консистенції між пюре і кашею; ложка.

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною під час прийому їжі.

Результат позитивний, якщо дитина пережовує їжу, рухаючи щелепами і яснами з сторони в сторону, після чого ковтає їжу.

СС.Б.19. САМОСТІЙНО ЇСТЬ ЇЖУ, ЯКУ БЕРУТЬ РУКАМИ (ПЕЧИВО, СУХАРИКИ І Т.П.)

Як оцінити:

Матеріали: великі шматки їжі, яку беруть руками і яку полюбляє дитина, наприклад печиво, сухарик, шматочок грінки (рум'яного хлібчика) чи половинка банана.

Спосіб: покладіть їжу на тацю, прикріплену до високого дитячого стільчика. Спочатку можете допомогти малюкові скуштувати перший шматочок, щоб зацікавити його.

Результат позитивний, якщо дитина бере в руку простягнутий шматочок їжі, тримає його, підносить до рота і їсть.

СС.Б.25. БЕРЕ РУКАМИ І ЇСТЬ МАЛЕНЬКІ ШМАТОЧКИ ЇЖИ

Як оцінити:

Матеріали: маленькі шматочки їжі (близько 1 см в діаметрі), яку полюбляє дитина, наприклад шматочки фруктів, сиру чи хліба.

Спосіб: покладіть шматочки їжі на блюдо або на тацю, прикріплену до високого дитячого стільчика.

Результат позитивний, якщо дитина бере в руку і їсть маленькі шматочки їжі.

СС.Б.26. ТРИМАЄ ЛОЖКУ, РОБИТЬ СПРОБИ ПОКЛАСТИ ЇЖУ З ЛОЖКИ В РОТ

Як оцінити:

Матеріали: дитяча ложечка і їжа, яку полюбляє ваша дитина.

Спосіб: дайте вашому малюкові ложку, попередньо поклавши в неї їжу.

Результат позитивний, якщо дитина тримає ложку руками і робить спроби покласти їжу з ложки в рот. Не обов'язково, щоб їй це вдалося.

СС.Б.27. ВІДКУШУЄ І ЖУЄ ПЕЧИВО

Як оцінити:

Матеріали: печиво чи булочка, але не твердий крекер чи хрусткий хліб.

Спосіб: дайте печиво малюкові.

Результат позитивний, якщо дитина підносить печиво до рота, відкушує невеличкий шматочок, жує та проковтує його.

СС.Б.28. ЇСТЬ ЇЖУ, РОЗІМ'ЯТУ ДО СТАНУ КАШІ

Як оцінити:

Матеріали: звичайна їжа, трішки розім'ята вилкою.

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною під час прийому їжі. Можете самі погодувати її.

Результат позитивний, якщо дитина їсть розім'яту їжу, прожовуючи її.

СС.Б.29. П'Є БЕЗ СТОРОННЬОЇ ДОПОМОГИ, АЛЕ ЧАСТО РОЗЛИВАЄ НАПІЙ

Як оцінити:

Матеріали: чашка з двома ручками або просто знайома дитині чашка, наполовину заповнена напоєм.

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною, коли вона п'є.

Результат позитивний, якщо дитина бере чашку, п'є і ставить її назад на столик. Можливо, дитина не зможе правильно скерувати потік рідини з чашки і трішки розіллє її.

СС.Б.30. САМОСТІЙНО ЇСТЬ З ЛОЖКИ, ЧАСТО РОЗКИДАЮЧИ ЇЖУ

Як оцінити:

Матеріали: розім'ята їжа, ложка і миска.

Спосіб: попросіть дитину самостійно поїсти і поспостерігайте за нею.

Результат позитивний, якщо малюк набирає їжу в ложку і підносить її до рота. Він може розкидати багато їжі, так що ви можете продовжити годувати його.

СС.Б.31. ЖУЄ ЗВИЧАЙНУ ЇЖУ, ПОДРІБНЕНУ НА ШМАТОЧКИ

Як оцінити:

Матеріали: звичайна їжа, не розім'ята, а подрібнена на шматочки, які можна повністю покласти в рот.

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною під час прийому їжі.

Результат позитивний, якщо малюк добре пережовує їжу і проковтує її, і в більшості випадків вже не потрібні ніякі спеціальні приготування.

СС.Б.41. П'Є З ЧАШКИ, НЕ РОЗЛИВАЮЧИ НАПОЮ

Як оцінити:

Матеріали: чашка, наполовину заповнена напоєм. Чашка повинна бути без носика.

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною, коли вона п'є.

Результат позитивний, якщо малюк тримає чашку, п'є з неї і ставить її на місце, не розливаючи напою.

СС.Б.42. ЇСТЬ З ЛОЖКИ, НЕ РОЗКИДАЮЧИ ЇЖІ

Як оцінити:

Матеріали: їжа, яку полюбляє дитина, миска і маленька ложечка.

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною під час прийому їжі.

Результат позитивний, якщо малюк самостійно їсть з ложечки, не розкидаючи їжі.

СС.Б.59. ВСМОКТУЄ РІДИНУ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ

Як оцінити:

Матеріали: кружка і соломинка або пакет соку з соломинкою.

Спосіб: поспостерігайте за тим, як ваша дитина користується соломинкою.

Результат позитивний, якщо дитина може випити принаймні 50 мл напою, використовуючи соломинку.

СС.Б.60. ВИКОРИСТОВУЄ ВИЛКУ, ЩОБ НАСТРОМИТИ ШМАТОЧОК ЇЖІ

Як оцінити:

Матеріали: дитяча виделочка і шматочки фруктів чи овочів.

Спосіб: поспостерігайте за тим, як ваша дитина їсть виделкою.

Результат позитивний, якщо малюк здатний настромити шматочок їжі на виделку і піднести його до рота.

СС.Б.84. ЇСТЬ ВИЛКОЮ І ЛОЖКОЮ

Як оцінити:

Матеріали: їжа, розрізана на шматочки, які можна повністю покласти в рот, ложка і вилка.

Спосіб: поспостерігайте за своєю дитиною під час прийому їжі.

Результат позитивний, якщо дитина одночасно тримає і використовує разом ложку і вилку, або ж в залежності від їжі вибирає відповідний прибор.

СС.Б.85. НАЛИВАЄ З ГЛЕЧИКА НАПІЙ, НЕ РОЗЛИВАЮЧИ ЙОГО

Як оцінити:

Матеріали: маленький глечик (місткістю приблизно як дві кружки), на 3/4

наповнений, і кружка для пиття .

Спосіб: попросіть малюка налити в кружку трішки соку чи води.

Результат позитивний, якщо малюк, наливаючи, не розливає чи не переливає напій через край, і ставить глечик на столик.

ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ САМОСТІЙНО ЇСТИ І ПИТИ

Розглянемо питання поетапного формування у дитини навичок самостійно їсти і пити (процедуру оцінювання цього вміння висвітлено вище). Оскільки прийняття їжі та напоїв становить невід'ємну частину повсякденного життя, то ви кілька разів на день матимете нагоду повчити малюка новим чи закріпити раніше засвоєні навички. Перш ніж розпочати займатися з дитиною, будь ласка, прочитайте повністю весь розділ. Ви зрозумієте, що деяких навичок можна вчити дитину одночасно, а з іншими дитину потрібно знайомити поступово, і тільки після того, як були засвоєні більш ранні навички.

Радимо вам, крім інформації, яку ви знайдете на сторінках нашої книги, прочитати ще й загальні видання, призначені для батьків маленьких дітей, і порадитися з вашою медсестрою чи лікарем з дитячої поліклініки.

У цьому розділі ми звертаємо увагу на навички самообслуговування під час прийняття їжі, проте, звісно, є й інші важливі моменти, які необхідно брати до уваги. Напевно, прийняття їжі є найбільш важливим у соціальному значенні часом дня. Саме тоді вся сім'я збирається за столом, щоб разом попоїсти і порозмовляти про пережите за день і плани на майбутнє. У дитини з'являється можливість у реальних ситуаціях випробувати свої навички спілкування, починаючи від елементарних - чекати своєї черги, і до більш складних - складати фрази. Під час прийняття їжі всією родиною можна навчити та закріпити і багато інших навичок, наприклад, брати невеликі предмети (ТМ.А.11), реагувати на словесні прохання "поклади" і "дай" (СМ.Б.10, 17), впізнавати членів сім'ї в залежності від зайнятого ними місця (СМ.Б.13) тощо.

Навіть немовля, яке годують груддю чи з пляшечки, може навчитися певним навичкам спілкування, коли його годують. Немовля, пригорнувшись до маминих грудей, займає ідеальну позицію для встановлення зорового контакту, а також, щоб спостерігати і слухати, як розмовляє його мама.

СМ.Б.11. ПОБАЧИВШИ ГРУДИ ЧИ ПЛЯШЕЧКУ, ОЧІКУЄ ГОДУВАННЯ

Постарайтеся помітити ознаки того, що немовля очікує, що його будуть годувати. Такими ознаками можуть бути жваві рухи рученятами та ніжками при вигляді грудей чи пляшечки. Завжди давайте немовляті можливість побачити, що



ви збираєтеся його годувати і відповідно налаштуватися.

СС.Б.12. БЕРЕТЬСЯ РУКАМИ ЗА ГРУДИ АБО ПЛЯШЕЧКУ

Годуючи немовля, намагайтеся навчити його підносити догори ручки і торкатися ними грудей чи пляшечки. Поклавши немовля до себе на руки, ви можете обережно допомогти йому витягнути ручки, щоб йому легше було торкатися. Пізніше він навчиться діяти активніше і буде направляти груди чи пляшечку до свого рота.

СС.Б.13. ВСМОКТУЄ І ПРОКОВТУЄ ЇЖУ, ПРИГOTOВЛЕНУ У ВИГЛЯДІ ПЮРЕ

Більшість дітей уперше пробують тверду їжу у віці від 3 до 6 місяців. Вирішуйте, коли включити до раціону дитини із уповільненим розвитком тверду їжу, як і в будь-якому іншому випадку, в залежності від харчових потреб дитини та інтересу, який вона проявляє, куштуючи таку їжу. Якщо ваш малюк має труднощі фізичного характеру, які ускладнюють ковтання і перетравлення їжі, то з ним необхідно займатися під керівництвом вашого дитячого лікаря.

Перші прийоми твердої їжі швидше за все відіграватимуть незначну роль у харчуванні дитини, оскільки такої їжі буде дуже мало. Вони спрямовані перш за все на сенсорне сприйняття дитиною їжі, тобто відчуття смаку, запаху і дотику. Розмаїття смаків в їжі, з якими дитина знайомиться з раннього віку, навчить її приймати різноманітну їжу і насолоджуватися нею, коли це стане важливим для її харчування. Коли дитина всмоктує їжу з ложки і перекочує її у роті, одночасно вивчаючи її язиком, губами і піднебінням, то це служить чудовою зарядкою для язика та м'язів щелепи.

За відсутності будь-яких медичних протипоказань вашого малюка із затримкою розвитку можна починати годувати твердою їжею точнісінько так, як і будь-яку іншу дитину, по черзі включаючи в раціон нові для нього продукти, щоб у випадку негативної реакції на якийсь із них можна було виявити її причину. Можете керуватися порадами медсестри з вашої дитячої поліклініки, рекомендаціями серйозного видання, присвяченого догляду за дітьми, або попереднім досвідом виховання вашої старшої дитини.

СС.Б.17. П'Є З ЧАШКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ДОРОСЛОГО

Цілком виправдано починати привчати дитину до чашечки з 6 місяців. Коли малюк п'є з чашки, він задіює групу м'язів, яка залишається неактивною під час годування груддю. Ця вправа дуже корисна для дітей із пониженим м'язовим тонусом язика та рота. Діти з синдромом Дауна особливо схильні до всмоктування - це набагато простіше для них, ніж пити із чашки або жувати. В основному продовжуйте годувати дитину груддю або з пляшечки. Однак, починаючи з 6 місяців, краще давати їй напитися із чашки, щоб втамовувати спрагу між годуваннями. Щоб ви орієнтувалися, зазначте для себе, що до 12 - 18 місяців малюк повинен уживати більшість напоїв із кружки.

Коли діти вчатьса самостійно пити, для більшості з них у пригоді стають чашки

з ледь відігнути краєм, проте чашку, яка б мала і відігнутий край, і ручки - важко знайти! Краще не використовувати чашок з носиками для всмоктування, бо вони, навпаки, розвивають всмоктувальний рефлекс, від якого ви намагаєтеся дитину відучити.

Найкращий момент починати привчати дитину до чашки - це час, коли вона і не занадто потерпає від спраги, і не стане відмовлятися попити. Перед тим, як нахилити чашку, дайте малюкові достатньо часу відчути ротиком її вінця. Починайте з невеликих ковтків і поступово, коли дитина почне орієнтуватися, збільшуйте ковтки, прискоривши потік рідини з чашки в рот дитини.

СС.Б.18. РОЗЖОВУЄ І ПРОКОВТУЄ БІЛЬШ ГУСТУ (ПЕРЕТЕРТУ, ПОДРІБНЕНУ) ЇЖУ

Навіть їжа, перетерта до вигляду пюре, може, принаймні, іноді відрізнятись за своєю структурою, особливо якщо ви готуєте самі. Якщо ви будете час від часу трішки змінювати або щільність, або зернистість страв, ви підготуєте свого малюка до вживання у майбутньому більш густої та твердої їжі. Можна також на цьому етапі подавати на одній тарілці різне за консистенцією та в ідеалі - різне за кольором пюре. Це не важко зробити, якщо кожен раз, готуючи нове пюре, частину його ви будете класти в морозильну камеру. Куштуючи то одне, то інше пюре, ваш малюк дізнається, що смак та щільність страв може відрізнятись.

Наступний крок - знайомство з стравами, консистенція яких є чимось середнім між пюре та їжею, розім'ятою виделкою. Ви можете одну половину страви перетерти до консистенції пюре, а іншу розім'яти, а потім усе це перемішати виделкою.

Коли дитина буде їсти напівперетерту їжу, вона проштовхуватиме її язиком та пережовуватиме яснами. Вона, звичайно ж, може її просто проковтнути - консистенція їжі це дозволяє - але це також створює достатньо труднощів, що викликають у дитини бажання погратися з тим, що у неї в роті. Граючись, ваш малюк вчиться. Ви побачите, як спочатку він буде перетирати їжу, рухаючи щелепу з одного боку в другий (у горизонтальній площині), а не пережовувати її зверху-вниз. Якщо дитина сама не робить спроб почати пережовувати їжу, продемонструйте їй, як треба жувати, дещо перебільшуючи рухи. Можливо, навіть доведеться допомогти їй скопіювати ваші рухи, легенько скеровуючи її дотиком руки.

Якщо ж дитина відмовляється від їжі з грудками або напівперетертої їжі, то перехід до більш густих страв доведеться робити поступово та непомітно, починаючи з продуктів, які малюк полюбляє у вигляді пюре.

СС.Б.19. САМОСТІЙНО ЇСТЬ ЇЖУ, ЯКУ БЕРУТЬ РУКАМИ (ПЕЧИВО, СУХАРИКИ І ТП.)

Знайомити малюка з їжею, яку потрібно їсти руками, можна починати, коли він уже вміє хапати різні предмети та тягнути їх до рота і не має нічого проти напівперетертої їжі у своєму раціоні. (Зазначимо, що іноді механізм спрацьовує навпаки, тобто малюк, який полюбляє напівперетерту їжу, але ще не вміє хапати та тягнути до рота предмети, може оволодіти цими навичками у зворотному порядку!)

Ще раз зазначимо, що для нас насамперед важливо не те, що дитина задовольняє свої харчові потреби, а те, що вона знайомиться з новими відчуттями, пов'язаними з цим процесом. Тому деякий час печиво, сухарики і т.і. слід давати разом з їжею, яку їдять ложкою, а не замість неї.

Починайте з великих шматків, наприклад, з печива чи сухариків, що розм'якають у роті та перетворюються на кашу. Можна також дати малюку шматочок грінки, половину банана, куряче стегенце або шматочок яблука чи апельсина. (Зав'яжіть їжу в марлю, якщо ви не впевнені, чи може ваша дитина впоратись зі шматками). Навіть якщо у малюка немає зубів, він врешті-решт навчиться відкушувати шматочки. Це завжди викликає стурбованість у батьків-початківців, однак якщо їжа м'яка і ви поруч, ризик надзвичайно малий.

СС.Б. 25. БЕРЕ РУКАМИ ТА ЇСТЬ МАЛЕНЬКІ ШМАТОЧКИ ЇЖИ

У міру того, як ваша дитина навчиться краще справлятися з дрібними предметами, запропонуйте їй невеликий шматочок їжі, яку беруть руками. Покладіть його на стіл високого стільця, щоб вона сама її взяла. Спробуйте дати дитині дрібно перетертий сир або яблуко, маленькі шматочки сиру, фруктів, варених овочів або хліба. Дитина буде їсти та одночасно засвоювати навички дрібної моторики.

СС.Б.26. ТРИМАЄ ЛОЖКУ ТА НАМАГАЄТЬСЯ ПОКЛАСТИ ЇЖУ ДО РОТА

На цьому етапі розвитку малюкові, можливо, буде цікаво гратися з їжею. Він буде намагатися все помацати або відібрати у вас ложку під час годування. Через це годування стане набагато повільнішим та неакуратнішим. Однак ви зможете, граючись, навчити малюка самостійно їсти. Якщо він засуне пальчики в йогурт, спробуйте зробити так, щоб він їх облизав. Якщо він схопив ложку, нехай він з вашою допомогою донесе її до рота. Час від часу дозволяйте йому зробити це абсолютно самостійно. А для того, щоб справи пішли скоріше, скористайтеся двома ложками: однією для нього, а другою - для вас.

СС.Б.27. ВІДКУШУЄ І ЖУЄ ПЕЧИВО

За умови постійної практики та поступового ознайомлення з різноманітними продуктами харчування, які беруть руками, ваша дитина навчиться відкушувати шматочки, пережовувати їх та ковтати. Як тільки вона навчиться пережовувати та ковтати печиво, вона зможе самостійно задовольняти більшість своїх харчових потреб. Відтепер вона без жодної проблеми зможе вживати фрукти, сир, варені овочі та тонкі шматочки ніжного м'яса.

Якщо ж ваш малюк не робить успіхів у споживанні їжі, яку беруть руками, намагайтеся поступово переходити від знайомих до незнайомих страв. Спробуйте, наприклад, умочити курячу ніжку в його улюблене овочеве пюре. Якщо ваш малюк їсть грінки з підливкою, спробуйте намазати нею моркву або шматочок сиру. Пропонуйте дитині куштувати на смак їжу, яку ви вживаєте в її присутності.

СС.Б.28. ЇСТЬ РОЗІМ'ЯТУ ДО СТАНУ КАШІ ЇЖУ

Дитина може одночасно вчитися пережовувати їжу, яку беруть руками, та з задоволенням їсти ложкою напівперетерту їжу. Поставте собі за мету давати дитині таку саму їжу, яку їсть решта сім'ї, але спочатку розминайте її виделкою. М'ясо можна перекрутити через м'ясорубку або дрібненько порізати ножем. Можна порізати м'ясо на тоненькі шматочки проти волокна, тоді пережовувати буде легше.

Мало що із готових продуктів дитячого харчування може замінити щойноприготовану їжу, оскільки до складу готових продуктів для дітей, які починають ходити, зазвичай входять великі шматки м'яса в однорідному соусі. Дитина найчастіше ковтає такі шматочки, не пережувавши їх ретельно. Існують готові страви для дорослих без вмісту добавок, які можна спробувати розім'яти, якщо у вас немає часу готувати.

Якщо дитині важко здолати цей рівень, не поспішайте, робіть все поступово, віддаючи перевагу її улюбленим смакам. Вводити нові смаки до раціону дитини можна спочатку у вигляді їжі-пюре, наприклад, соус до якоїсь перетертої страви. Не забувайте, що примхливість у їжі - це фаза, яку проходять у своєму розвитку усі діти. Якщо ви впевнені, що їжа, яку ви пропонуєте дитині, не вимагає надзвичайних зусиль при її споживанні, будьте наполегливими, якщо вона відмовиться. Нізащо не піддавайтеся примхам дитини - не готуйте щось інше і не розминайте їжу до стану пюре. У випадку, якщо вона не наїється зараз - надолужить наступного разу. Навіть діти, у яких завжди гарний апетит, іноді відмовляються від їжі, бо вони просто не голодні. Якщо ваш малюк п'є багато молока та часто відмовляється їсти, слід зменшити його порції. Сік або вода не втамують голоду і не переб'ють апетит.

Небажання дитини їсти часто засмучує батьків. Проте слід пам'ятати, що дитина, як правило, не дозволить собі сильно зголодніти, а для її подальшого здоров'я краще дієту урізноманітнювати. Ваш малюк усвідомить, що оскільки ви прислухаєтеся до його смаків та бажань, тому ви й вирішуєте, що саме він буде їсти.

СС.Б.29. П'Є БЕЗ СТОРОННЬОЇ ДОПОМОГИ, АЛЕ ЧАСТО РОЗЛИВАЄ НАПІЙ

Коли ви привчаєте свого малюка їсти різноманітну їжу та самостійно їсти з ложечки, можете також привчати його самостійно користуватися чашкою, тобто брати її зі столу, робити ковток та ставити її назад на стіл. Остання дія найчастіше викликає найбільше труднощів, тому, якщо вашому малюкові важко поставити чашку на місце, спробуйте дати йому чашку з закругленим, важким дном. Така чашка навіть у випадку, якщо малюк поставить її трохи косо, сама повернеться у потрібну позицію.

У вашого малюка все ще можуть виникати труднощі щодо того, як сильно нахилити чашку. Він менше буде розливати, якщо рідини буде небагато.

СС.Б.30. САМОСТІЙНО ЇСТЬ З ЛОЖКИ, ЧАСТО РОЗКИДАЮЧИ ЇЖУ

На цьому етапі дитина повинна розливати! Авжеж - це неминуче, коли дитина вчиться бути незалежною. Отже, коли ваш малюк хапає ложку, скеруйте його руку,

обхопивши її своєю. Згодом намагайтеся допомагати йому все менше і менше. Спочатку направляйте його руку, тримаючи її за зап'ясток, потім за лікоть. Часто не всі дії в процесі самостійного годування даються дитині однаково важко: малюк може краще впоратись або із зачерпуванням їжі, або з її ковтанням. У такі моменти вам краще забирати свою руку. Врешті-решт, ви зовсім зможете перестати йому допомагати, принаймні, з першими ковтками. Особливо важко буває засвоїти два основних моменти. Перший - під яким кутом слід тримати ложку, коли береш її в рот, а другий - як зачерпувати їжу ложкою. Зараз на ринку є багатий вибір продукції, що допомагає у вирішенні цих проблем. Є ложки з товстими ручками, які легше хапати. У деяких ложок заглиблення робиться під кутом. Однак, такі ложки існують спеціально для лівші або правші, і якщо ваша дитина їсть обома руками, це може її спантеличити. Дитячі мисочки бувають з високими, загнутими всередину стінками, що направляють їжу в ложку. На деяких мисочках є присоски, які не дозволяють мисочці ковзати, коли дитина зачерпує їжу. Деякі з вищезазначених товарів можна придбати в аптеках, але більшість з них продається в магазинах для інвалідів. Саморобні екземпляри можуть ні в чому не поступатися оригіналам. Наприклад, ви можете зробити ручку товстішою, обмотавши її ізострічкою або надівши на неї гумову оболонку. Ложку можна загнути плоскогубцями, а до тарілок приклеїти гумові основи, щоб вони не ковзали по столу.

Скоріше за все, ваш малюк буде багато розливати, коли почне їсти самостійно, і за ним постійно доведеться прибирати. Однак це слушна нагода дозволити малюкові допомогти вам. Він також може самостійно витертися, особливо, якщо він буде бачити себе у дзеркалі.

Ще одне зауваження стосовно самостійного харчування. Намагайтеся, щоб малюк їв разом з усіма членами родини або спостерігав за ними під час їжі. Це не тільки допоможе йому самостійно їсти, але й ознайомить із соціально важливими правилами поведінки за столом.

СС.Б.31. ЖУЄ ЗВИЧАЙНУ ЇЖУ (РОЗРІЗАНУ НА ШМАТОЧКИ)

З кожним разом давайте дитині все менш перетерту їжу, доки вона не почне їсти шматочками, які можна повністю покласти в рот. На цьому етапі малюкові може здатися, що деяку їжу легше їсти руками, завдяки чому процес оволодіння навичкою їсти ложкою уповільниться на деякий час. Завжди давайте малюкові ложку, і коли він вгамує різке відчуття голоду, намагайтеся переконати його доїсти ложкою. Щоб він не забув, як це робиться, разом з порізаною їжею давайте йому також перетерті овочі, фруктове пюре або йогурт.

СС.Б.41. П'Є З ЧАШКИ, НЕ РОЗЛИВАЮЧИ НАПОЮ

Привчайте дитину пити акуратно, схвалюючи її успіхи. Допоможіть їй перевірити, чи залишилась її одежа та нагрудничок сухими після того, як вона попила. Якщо ж ваш малюк із задоволенням продовжує розплескувати воду, переконайтеся, чи є в нього достатньо інших можливостей побавитися з водою. Скажіть йому, що хлюпатися треба надворі. Вдома ми повинні бути сухими. Якщо малюк продовжує випадково розливати воду, слід проекспериментувати з різними чашками. Однак ще раз наголосимо: уникайте чашок з носиками, за винятком

випадку, коли лікар, що знає вашу дитину, не порекомендує вам саме таку.

СС.Б.42. ЇСТЬ З ЛОЖКИ, НЕ РОЗКИДАЮЧИ ЇЖИ

Навичка акуратно їсти з ложки вдосконалюється з практикою. Якщо дитина продовжує розкидати їжу, проконтролюйте, щоб вона не зачерпувала ложкою забагато. Ігноруйте випадкові та окремі випадки неохайності, але не забувайте неодмінно похвалити дитину, якщо, поївши, вона не забруднила ані себе, ані стола. Щоб малюк сам міг оцінити результат своїх зусиль, покажіть йому його зображення в дзеркалі, а також дозвольте йому допомогти вам із прибиранням.

СС.Б.59. ВСМОКТУЄ РІДИНУ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ

Важко назвати вік, досягнувши якого дитина починає пити за допомогою соломинки. Щоб оволодіти цією навичкою, малюк повинен вловити певну особливість, яка важко дається відразу, навіть якщо згодом вона буде здаватися надзвичайно простою. На допомогу в цій справі можуть прийти пакетики з соком чи молоком. На пакетик можна легенько натиснути, і рідина підніметься в соломинку, що значно полегшить дитині задачу. Навряд чи дитина буде знати, як підступитись до високого стакану з довгою соломинкою, тому краще вкоротіть її або знайдіть більш гнучку соломинку.

СС.Б.60. ВИКОРИСТОВУЄ ВИДЕЛКУ, ЩОБ НАСТРОМИТИ ШМАТОЧОК ЇЖИ

Коли ваш малюк досягне в своєму розвитку рівня 2-3-річної дитини, він може вчитися користуватися не тільки ложкою, але й виделкою. Спеціальні виделки для дітей з товстою ручкою можна придбати в аптеках або спеціальних магазинах; можна також користуватися маленькою десертною виделкою. Для початку дозвольте дитині тримати виделку в тій руці, в якій їй зручно. Пізніше вона може користуватися одночасно і виделкою, і ложкою. Скоріше за все, на початку ваша дитина буде зачерпувати їжу виделкою - адже саме так вона їсть ложкою! Покажіть їй, як треба наколювати їжу, а якщо потрібно, то й допоможіть їй це зробити.

СС.Б.84. ЇСТЬ ВИДЕЛКОЮ І ЛОЖКОЮ

У більшості своїй діти починають користуватися одночасно і виделкою, і ложкою у трирічному віці. Учть свого малюка користуватися ложкою і виделкою, так, як це роблять інші члени сім'ї - або накладати виделкою їжу в ложку, або міняти їх місцями в одній руці, в залежності від того, як зручніше.

СС.Б.85. НАЛИВАЄ НАПІЙ З ГЛЕЧИКА, НЕ РОЗЛИВАЮЧИ ЙОГО

Приблизно на цьому етапі розвитку діти починають брати активну участь у приготуванні своїх власних напоїв та страв. Закладати основи навичок куховаріння можна під час гри, використовуючи для цього воду та тісто. Саме під час гри малюк

може вперше навчитися наливати воду з глечика. Краще візьміть прозорі глечик та стакани, щоб дитина бачила рівень води в них. Коли дитина тільки почне тренуватися, нехай у глечику буде зовсім мало води - менше ніж потрібно, щоб наповнити стакан. Як тільки вона навчиться улучати в стакан, наливайте більше води і нагадуйте їй вчасно зупинитися і не переливати воду через край. Якщо їй важко визначити рівень води в стакані, допоможіть їй опустити палець у стакан трохи нижче краю, щоб вона змогла відчутти, коли стакан буде майже повним. Коли малюк зрозуміє, як наливати і коли зупинитися, допоможіть йому застосувати цю навичку на практиці.

Дозвольте дитині самостійно зробити все, що пов'язано з наливанням напою у стакан: вийняти глечик з холодильника, а чашку з буфета, поставити їх на стіл, налити напій, поставити глечик назад на стіл, а потім у холодильник. Якщо дитина буде робити це кожного разу, коли захоче пити, це займе багато часу, тому краще обрати певний час протягом дня, коли це завдання буде її спеціальним обов'язком. Далі можна починати формувати в дитини інші навички, пов'язані з приготуванням їжі, наприклад, учити її нарізати їжу, намазувати хліб маслом, розкачувати тісто та розділяти на порції тісто для печива. Діти в основному люблять допомагати готувати, а у вас з'явиться нагода скористатися цим моментом, щоб одночасно відпрацьовувати інші навички, наприклад, навички спілкування, уміння чітко виконувати інструкції, навички тонкої моторики. Дитина навчиться розуміти слова: гарячий, холодний, вологий, сухий, твердий та м'який. Це так само важливо, як і відчуття задоволення собою від того, що він, малюк, зміг справитися з таким завданням, і результати його зусиль заслужили вашої високої оцінки та визнання!

РОЗДІЛ 3



СС.В: УМІННЯ САМОСТІЙНО ОДЯГАТИСЯ

Кожен раз, коли йдеться про формування в дітей уміння самостійно вдягатися, батьки частіше ніж будь-коли схильні реагувати однаково: "Набагато легше та швидше зробити це самому". У цій реакції немає нічого поганого, врешті-решт - це чиста правда! Тим більше, потреба вдягнутися чи роздягнутися, як правило, виникає у самий незручний момент, коли всі чимось зайняті: старші діти поспішають на автобус до школи або Джонні потрібно допомогти з домашнім завданням. Запастися необхідним терпінням вам допоможе думка про майбутнє. Якщо ваша дитина, незважаючи на свої вади, навчиться самостійно вдягатися, у вас з'явиться додатковий час і для неї, і для себе.

На питання, як організувати навчання з оволодіння цим навиком, часто є одна відповідь: доведеться трохи змінити звичний розпорядок дня та використовувати час, традиційно незвичний для одягання та роздягання.

Спочатку мова в цьому розділі піде про методи оцінювання, а потім ми перейдемо до безпосереднього оволодіння навиками, адже багато з них формуються однаково. Коли будете ознайомлюватися із системою оцінювання, пам'ятайте, що вона дуже загальна. Гардероб вашої дитини буде, в першу чергу, залежати від кліматичних умов, в яких ви живете, та відпочинку, якому ви надасте перевагу. Навчитися вдягати купальник може бути набагато важливішим для вашого малюка, ніж, скажімо, светр! Оцінюйте та навчайте навиків, які насправді необхідні вашій дитині.

Нижче подаються навики, представлені в цьому розділі:

Від 12 до 15 місяців.

1. Стягує з себе шкарпетку або капелюх.

Від 15 до 18 місяців.

2. Допомагає вам одягти та роздягти себе відповідними рухами рук та ніг.
3. Надіває головний убір.

Від 18 місяців до 2 років.

4. Знімає штанці.

Від 2 до 3 років.

5. Одягає шкарпетки.
6. Взуває черевики.
7. Одягає штанці.
8. Знімає майку або футболку.
9. Розстібає блискавку.

Від 3 до 4 років.

10. Одягає светр або футболку.
11. Одягає сорочку.
12. Одягає платтячко чи довгі штанці.
13. Розстібає великі ґудзики.
14. Застібає великі ґудзики.
15. Повністю роздягається.
16. Повністю вдягається під наглядом дорослого.
17. Застібає одяг на кнопках.

СС.В.32. СТЯГУЄ З СЕБЕ ШКАРПЕТКУ АБО КАПЕЛЮХ

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте, чи не буде ваша дитина за своєю власною ініціативою намагатися зняти шкарпетки чи капелюх або попросить її це зробити. Результат позитивний, якщо дитина знімає шкарпетку чи капелюх.

СС.В.36. ДОПОМАГАЄ ВАМ ОДЯГАТИ ТА РОЗДЯГАТИ СЕБЕ ВІДПОВІДНИМИ РУХАМИ РУК ТА НІГ

Як оцінити:

Спосіб: дивіться, чи не намагається ваша дитина допомогти вам вдягнути/роздягнути її, рухаючи відповідним чином ручками та ніжками.

Результат позитивний, якщо вона витягує або забирає свої ручки чи ніжки, щоб допомогти вам одягнути або роздягнути себе.

СС.В.37. НАДІВАЄ ГОЛОВНИЙ УБІР

Як оцінити:

Спосіб: коли дитина грається, дайте їй який-небудь великий капелюх, який вільно лежить на голові, наприклад: іграшкову каску пожежника, вашу панаму і т.д.

Результат позитивний, якщо дитина може самостійно надіти головний убір.

СС.В.45. ЗНІМАЄ ШТАНЦІ

Як оцінити:

Спосіб: коли ви роздягаєте дитину перед купанням чи сном, попросить її зняти штанці. Штанці повинні бути вільними та на резинці.

Результат позитивний, якщо дитина самостійно знімає штанці.

СС.В.61. ОДЯГАЄ ШКАРПЕТКИ

Як оцінити:

Спосіб: дайте дитині її шкарпетки та попросить її вдягти їх. Шкарпетки не повинні бути тісними.

Результат позитивний, якщо дитина вдягає кожну шкарпетку так, що її пальці і

п'ятка будуть там, де потрібно.

СС.В. 62. ВЗУВАЄ ЧЕРЕВИКИ

Як оцінити:

Спосіб: дайте дитині по черзі її черевики. Можете підказати, з якої ноги почати.

Результат позитивний, якщо дитина самостійно взуває черевики, а ви можете допомогти їй застібнути.

СС.В. 63. ОДЯГАЄ ШТАНЦІ

Як оцінити:

Спосіб: попросіть вашу дитину вдягнути труси або вільні шорти, коли вона не вдягнута у підгузник.

Результат позитивний, якщо дитина самостійно вдягне штанці правильною стороною.

СС.В. 64. ЗНІМАЄ МАЙКУ АБО ФУТБОЛКУ

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за малюком, коли він знімає майку або футболку. Одежа повинна бути достатньо вільною.

Результат позитивний, якщо дитина самостійно знімає майку або футболку.

СС.В. 65. РОЗСТІБАЄ БЛИСКАВКУ

Як оцінити:

Спосіб: коли ваша дитина вдягнута в курточку на блискавці, попросіть її розстібнути замок.

Результат позитивний, якщо дитина успішно справляється із завданням.

СС.В. 86. ОДЯГАЄ СВЕТР АБО ФУТБОЛКУ

СС.В. 87. ОДЯГАЄ СОРОЧКУ

СС.В. 88. ОДЯГАЄ ПЛАТТЯЧКО ЧИ ДОВГІ ШТАНЦІ

Як оцінити:

Спосіб: спостерігайте за дитиною, коли вона вдягається.

У всіх з вищевказаних випадках результат позитивний, якщо дитина самостійно та як слід вдягає кожен предмет гардероба. Ви можете допомогти їй застібнути одягу.

СС.В. 89. РОЗСТІБАЄ ВЕЛИКІ ГҀДЗИКИ

Як оцінити:

Матеріали: широка сорочка з трьома гҀдзиками діаметром не менше 2

сантиметрів. Це може бути частина вихідного або маскарадного костюма.

Спосіб: одягніть сорочку на дитину та попросіть її розстібнути ґудзики.

Результат позитивний, якщо дитина розстібає усі три ґудзики без вашої допомоги. Результат не буде позитивним, якщо дитина розстібає ґудзики, просто смикаючи за них.

СС.В. 90. ЗАСТІБАЄ ВЕЛИКІ ГУДЗИКИ

Як оцінити:

Матеріали: дивіться пункт СС.В.89.

Спосіб: одягніть малюка в сорочку та попросіть його застібнути ґудзики.

Результат позитивний, якщо малюк успішно застібає усі три ґудзики.

СС.В. 91. ПОВНІСТЮ РОЗДЯГАЄТЬСЯ

Як оцінити:

Спосіб: попросіть малюка роздягнутись. Ви можете допомогти тільки з застібкою, але більше ні з чим.

Результат позитивний, якщо малюк самостійно зніме весь одяг (ваша допомога з застібками не враховується).

Сс.В. 92. ПОВНІСТЮ ОДЯГАЄТЬСЯ ПІД НАГЛЯДОМ ДОРОСЛОГО

Як оцінити:

Спосіб: дайте малюкові вільні трусики, маечку та верхній одяг і попросіть його вдягнутися. Ви можете допомагати із застібками та координувати його дії словами.

Результат позитивний, якщо дитина успішно вдягає всі предмети одягу без вашої допомоги, окрім зазначеної вище.

СС.В. 93. ЗАСТІБАЄ ОДЯГ НА КНОПКАХ

Як оцінити:

Матеріали: предмет одягу зі щонайменше чотирма кнопками спереду.

Спосіб: вдягніть дитину та попросіть її застібнути кнопки.

Результат позитивний, якщо дитина самостійно застібає кнопки.

ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ САМОСТІЙНО ОДЯГАТИСЯ

Наведемо декілька основних принципів:

1. Одягайте дитину так, щоб їй зручно було вчитися.

Найбільше для цього підходить вільний одяг, справитися з яким малюкові легко. "Важкий" одяг - комбінезони, наприклад, - може викликати проблеми на певних етапах. До того ж, через такий одяг малюк довго не зможе самостійно користуватися туалетом. Тим більше, одяг, який зручно одягати і знімати, скоріше за все просто комфортний. Коли ваша дитина навчиться управлятися з нескладним



одягом, ви можете ускладнити її задачу. Підберіть або зшийте одяг, з яким дитині буде цікаво розібратися: зі змійкою, на липучці, з великими гудзиками. Недарма ж одяг для дошкільнят часто має саме ці аксесуари.

2. Плануйте свій час так, щоб хоча б один раз на день ви могли б відволіктися від інших справ та вчити малюка одягатися.

Наприклад, поки інші діти не пішли до школи, малюк може залишатися в піжамі, а покупатися можна і посеред дня. Якщо ви регулярно відвідуєте басейн, то непогано було б тренуватися переодягатися саме там.

3. Відпрацюйте вміння самостійно вдягатися та роздягатися під час гри.

Чудовою ідеєю для кожної дитячої кімнати може стати коробка з різним одягом, який дитина змогла би приміряти під час гри. Потурбуйтеся, щоб поруч також було дзеркало, в яке вона дивилася б на своє вбрання. Запропонуйте їй одягати та роздягати ляльок. Існують іграшки з різними застібками, на яких теж можна потренуватися. Вони, звісно, відрізняються від застібок на одязі, але ці заняття позитивно вплинуть на розвиток необхідних навиків тонкої моторики. Одна матір, що займалася за програмою Маккурорі, виготовила м'яку іграшку з розмаїттям блискавок, липучок, гудзиків та шнурків. Тут можна дати волю фантазії та імпровізації!

4. Звертайте увагу на навик тонкої та загальної моторики, що необхідні малюкові, коли він одягається.

Уміння управлятися з дрібними речами та здатність знаходити загальну рівновагу є однаково необхідними при одяганні. У випадку, якщо вашій дитині важко навчитись одягатися самостійно, вам слід більше попрацювати над закріпленням її навиків тонкої та загальної моторики.

5. Навчіть бути витриманими та дозволяйте малюкові встановити свій власний темп роботи.

Дайте малюкові чітко зрозуміти, що він повинен робити самостійні спроби першим. Він може розраховувати на вашу допомогу, але якщо він буде ініціатором до дії.

СС.В.32. СТАГУЄ З СЕБЕ ШКАРПЕТКУ

Перші навички самостійно роздягатися/одягатися найчастіше здобуваються під час гри. Для початку ви можете показати малюкові, як це робиться, та

допомогти йому. Під час одягання/роздягання скажіть йому зняти шкарпетку та зачекайте. Нехай він спробує це зробити.

СС.В 36. ДОПОМАГАЄ ВАМ ОДЯГАТИ ТА РОЗДЯГАТИ СЕБЕ ВІДПОВІДНИМИ РУХАМИ РУК ТА НІГ

Знімаючи з дитини маечку, футболочку, светрик чи платтячко, злегка потягніть одяжину вгору і скажіть: "Підніми ручки!". Після чого зачекайте - нехай дитина включиться у процес. Якщо ваш малюк уже може стояти, спробуйте навчити його виймати з трохи спущених штанців спочатку одну ніжку, а потім другу.

СС.В 37. ОДЯГАЄ ГОЛОВНИЙ УБІР

Більш старшого малюка або такого, що вже вміє ходити, безперечно привабить купа нарядних головних уборів "дорослого" розміру поряд із дзеркалом "на повний зріст". Це чудова нагода підштовхнути малюка приміряти капелюхи на себе. Ви можете навчити його, продемонструвавши, як це робиться. При потребі трішки допоможіть йому і покажіть своє захоплення результатами примірки. Забавка буде ще цікавішою, якщо додати різнобарвні шарфи, безпечне для дитини намисто та старі сонцезахисні окуляри.

Розбивка процесу навчання навиків самостійно одягатися/роздягатися на складові дії.

Решту навиків, які розглядаються далі в цьому розділі, можна формувати поступово, розбиваючи кожне вміння на складові дії. Процедура розбивання і послідовність навчання розглядаються в розділі 3 книги 2. У кількох словах, ця процедура передбачає виділення кожної окремої дії, необхідної для виконання завдання, і систематизацію цих дій у порядку, найбільш оптимальному з точки зору засвоєння дитиною конкретного вміння.

Для більшості навиків, які далі розглядатимуться у цьому розділі, ми опишемо один можливий варіант їх розбивання на складові дії і послідовність навчання. Усі варіанти подані лише як рекомендації. Ви можете змінити їх відповідно до здібностей вашої дитини та стилю одягу, що вона носить.

Перш ніж розпочати вчити малюка певного навик, направте його, фізично допоможіть пройти з початку до кінця всю процедуру одягання/зняття того чи іншого предмета одягу. Нехай дитина весь час торкається руками одягу. Якщо вона не в змозі виконати певну дію з вашою допомогою (оскільки її рученята занадто коротенькі чи вона не може утримати необхідної рівноваги), то навряд чи зможе самостійно справлятися з цим завданням. Спробуйте застосувати інші способи одягання/роздягання, поки не знайдете найлегший для дитини.

Ми систематизували дії, що лежать в основі кожного вміння, у найкращому для вивчення порядку. Ви побачите, що часто перший етап процесу навчання є останнім у процесі одягання/роздягання. Наприклад, у параграфі СС.В.45 перше, чого вчать - це стягування штанців з однієї ноги. Хоча насправді це останнє, що ви робите, коли знімаєте штани. Остання дія часто є найлегшою, крім того, вона дає малюкові реальну можливість завершити завдання самому і отримати від цього

задоволення.

Навчаючи малюка першому етапу оволодіння певним навиком, через усі інші етапи пройдіть з ним разом. Як тільки він засвоїв перший етап, переходьте до вивчення другого етапу, і так далі. Ваш малюк буде вміти виконувати все більше і більше дій у завданні, аж поки він не навчиться виконувати всі дії без вашої допомоги.

Учіть кожної дії, показуючи йому при можливості, що і як необхідно робити, даючи чіткі вказівки і при потребі фізично допомагаючи. Поступово починайте допомагати менше, доки малюк не навчиться виконувати всю дію самостійно.

СС.В 45. ЗНИМАЄ ШТАНЦІ

Рекомендована послідовність вивчення дій:

1. Стягує штанці з однієї ноги (сидячи).
2. Стягує штанці з обох ніг (сидячи).
3. Спускає штанці вниз від колін (сидячи).
4. Спускає штанці вниз від середини стегна (стоячи).
5. Спускає штанці від верхньої частини стегна (стоячи).
6. Стягує штанці вниз від талії (стоячи).

Зверніть увагу, що, якщо на малюкові підгузник, то дії 5 та 6 виконувати набагато важче. У цьому випадку необхідно, щоб на ньому були просторі штанці з не тугою резинкою.

СС.В 61. ОДЯГАЄ ШКАРПЕТКИ

Рекомендована послідовність вивчення дій:

1. Підтягує шкарпетку вгору, починаючи від гомілкового суглоба.
2. Натягує шкарпетку на п'ятку і вище.
3. Натягує шкарпетку на ногу після того, як її зібрали та наділи на пальці ніг.
4. Береться руками за зібрану шкарпетку так, щоб великі пальці руки були всередині, і натягує шкарпетку на пальці ніг.
5. Тримавши великі пальці рук усередині шкарпетки, скручує її, долонями збираючи тканину. Батьки повинні впевнитися, що малюк тримає шкарпетку п'яткою назад.
6. Бере шкарпетку і повертає її так, щоб п'ятка була ззаду.

СС.В 62. ВЗУВАЄ ЧЕРЕВИКИ

У цьому параграфі ми зупинимось на тому, як навчити дитину взувати кросівки або черевики. У цьому випадку найлегшим є початок процесу, а далі завдання поступово ускладнюється. Тому рекомендована послідовність етапів навчання відповідає звичайному порядку виконання дій. Спочатку потренуйтеся з черевиками, які дещо завеликі для дитини.

1. Вставляє пальці ніг у черевик.
2. Вставляє обидва великі пальці рук всередину носка черевика і тримає його, плавно просовуючи ногу вперед.
3. Одною рукою тримає задню частину черевика і натягує її на п'ятку.

СС.В 63. ОДЯГАЄ ШТАНЦІ

Це вміння починаємо вивчати з середини, оскільки дії в середині процесу простіші, ніж перші чи останні.

1. Натягує штанці від колін до стегон.
2. Натягує штанці від гомілкового суглоба до стегон.
3. Після того, як допомогли вставити одну ногу в штанці, самостійно вставляє другу ногу.
4. Після того, як допомогли розібратися, де передня частина штанців, вставляє в них одну і другу ногу.
5. Визначає, де передня частина штанців, і вставляє в них обидві ноги.
6. Натягує штанці спереду від стегон до талії.
7. Натягує штанці від стегон до талії спочатку спереду, потім ззаду.

СС.В 64. ЗНІМАЄ МАЄЧКУ АБО ФУТБОЛОЧКУ

Знімати футболку можна різними способами. Ми наводимо послідовність навчання одному з них.

1. Стягує футболку через голову.
2. Береться правою рукою за ліву сторону футболки і витягує ліву руку.
3. Береться лівою рукою за праву сторону футболки і витягує праву руку.
4. Піднімає нижній край футболки до рівня пахв.

СС.В 65. РОЗСТІБАЄ БЛИСКАВКУ

Щоб розстібнути роз'ємну блискавку, таку як, наприклад, на курточці, ми рекомендуємо таку послідовність дій.

1. Спускає замочок блискавки до самого низу після того, як йому допомогли знайти язичок.
2. Знаходить язичок і спускає замочок блискавки до самого низу.
3. Знаходить язичок, спускає замочок блискавки до самого низу і роз'єднує половинки основи блискавки.

СС.В 86. ОДЯГАЄ СВЕТР АБО ФУТБОЛКУ

Спершу навчіть малюка вдягати простору футболку, а вже потім - одягати светр. Послідовність дій однакова у обох випадках.

1. Натягує футболку вниз від рівня грудей до талії після того, як йому допомогли протягнути руки в рукави.
2. Правою рукою береться за ліву частину футболки і протягує ліву руку в рукав (одягнути праву руку в рукав йому допомагають).
3. Лівою рукою береться за праву частину футболки і протягує праву руку в рукав (просунути голову в горловину йому допомагають).
4. Натягує футболку через голову після того, як йому допомогли знайти перед.
5. Знаходить перед футболки, правильно її повертає і натягує через голову.

СС.В 87. ОДЯГАЄ СОРОЧКУ

Розглянемо, як навчити дитину одягати хлопчачу сорочку, у якій ґудзики розміщені справа. У сорочках для дівчаток ґудзики зліва. У таких випадках рекомендовані нами дії необхідно відповідним чином змінити.

1. Узявшись з допомогою дорослого за ту сторону сорочки, на якій розміщені ґудзики, причому ближче до комірця, вставляє праву руку в рукав.
2. Знаходить сторону сорочки, на якій розміщені ґудзики, правильно повертає і вставляє праву руку в рукав.
3. Вставляє руку в рукав, як описано вище, піднімає комірець і викладає його собі на плечі.
4. Коли права рука вже у рукаві, протягує праву руку через ліве плече, дістає сторону сорочки з прорізами для ґудзиків, і перекидає її наперед.
5. Правою рукою тримає сторону сорочки з прорізами для ґудзиків, і вставляє ліву руку в рукав.

СС.В 88. ОДЯГАЄ ПЛАТТЯЧКО ЧИ ДОВГІ ШТАНЦІ

Учити одягати платтячко можна так само, як ви вчили вдягати светр чи сорочку, в залежності від фасону плаття.

Учити одягати довгі штанці можна так само, як ви вчили одягати коротенькі штанці.

СС.В 89. РОЗСТІБАЄ ВЕЛИКІ ҐУДЗИКИ

Розпочніть з дуже великих ґудзиків, можливо, з ґудзиків якогось карнавального костюма.

Ми показуємо, як вчити розстібати ґудзики, які розміщені справа, як на хлопчачій сорочці. Рекомендована послідовність дій наведена у тому ж порядку, у якому вони звичайно виконуються.

1. Лівою рукою береться за ґудзик.
2. Тримаючись за ґудзик, правою рукою підтягує тканину вправо.
3. Правою рукою натягує ґудзик на тканину.

4. Відпускає тканину з правої руки, і просовує цю руку вниз, щоб ухопитися за ґудзик знизу.
5. Правою рукою витягує ґудзик з прорізу.

СС.В 90. ЗАСТІБАЄ ВЕЛИКІ ҐУДЗИКИ

Ця послідовність навчання знову ж таки наведена як для хлопчачої сорочки:

1. Правою рукою береться за ґудзик, а лівою - за ту сторону сорочки, на якій розміщені ґудзики.
2. Протягує ґудзик у проріз.
3. Переміщує ліву руку і береться нею за інший бік ґудзика.
4. Відпускає ґудзик з правої руки і береться нею за тканину біля прорізу для ґудзика.
5. Розводить руки в сторони, щоб ґудзик пройшов через проріз.

СС.В 91. ПОВНІСТЮ РОЗДЯГАЄТЬСЯ

Це кінцева стадія всіх розглянутих навичок самостійно роздягатися. Попросіть вашого малюка закінчити роздягатися самому, після чого залиште його - займіться своїми справами. Допомагайте йому тільки із застібками. Спочатку заставляйте його знімати тільки нижню білизну, далі нижню білизну і ще щось з верхнього одягу, а далі попросіть знімати весь одяг.

СС.В 92. ПОВНІСТЮ ОДЯГАЄТЬСЯ ПІД НАГЛЯДОМ ДОРΟΣЛОГО

Це кінцева стадія всіх розглянутих навичок самостійно вдягатися. Попросіть вашого малюка самостійно вдягнутися, після чого займіться своїми справами. Відволікайтесь тільки, коли йому потрібна буде допомога із застібками. При потребі ви можете допомагати йому вказівками, але тільки після того, як малюк мав можливість розкласти свої речі.

Щоб одягнутися, вашому малюкові необхідно знати, що вдягається спочатку. Ви можете допомогти йому, розклавши одяг на ліжку в тому порядку, в якому його слід одягати. Спочатку заставляйте малюка самостійно одягати тільки два предмета одягу, далі - три, а далі - весь одяг.

СС.В 93. ЗАСТІБАЄ ОДЯГ НА КНОПКАХ

Починайте з дуже великих кнопок. Спочатку самі з'єднайте дві половинки кнопок так, щоб малюкові залишилося тільки притиснути їх одна до одної. А потім навчіть його самому з'єднувати дві половинки кнопок і притискати їх.

ПОДАЛЬШИЙ РОЗВИТОК НАВИКІВ САМОСТІЙНО ОДЯГАТИСЯ/РОЗДЯГАТИСЯ

Нижче наведено перелік навичок самостійно одягатися/роздягатися, що стосуються дітей 4-5-річного віку. Ви можете приступити до їх вивчення після того,

як дитина оволодіє всіма навиками, описаними вище у цьому розділі.

- Розстібає маленькі ґудзики.
- Застібає маленькі ґудзики.
- Застібає ремінь.
- Застібає кнопку чи застібку на штанах чи джинсах.
- Зав'язує перший вузол на шнурках черевиків.
- З'єднує половинки основи роз'ємної блискавки.

РОЗДІЛ 4

СС.Г: НАВИЧКИ САМОСТІЙНОГО КОРИСТУВАННЯ ТУАЛЕТОМ



Як привчити дитину до самостійного користування туалетом, хвилює всіх батьків. І даремно. У нашому суспільстві не дуже терпляче ставляться до відсутності цього вміння, за винятком тих випадків, коли нетримання є неминучим результатом хвороби або нещасного випадку. Проте навіть тоді, діючи розумно та обережно, з ним необхідно боротися. Деякі фізичні вади чи каліцтва дуже ускладнюють самостійне користування туалетом. Тому, якщо ви вважаєте, що вашій дитині заважають проблеми такого характеру, ми радили б вам звернутися за порадою до спеціаліста. Однак дітей з вадами розумового розвитку, навіть якщо вони дуже серйозні, можна навчити самостійно користуватися туалетом, причому, зазвичай, учити цього їх потрібно так само, як і їх однолітків без будь-яких вад розвитку.

У цьому розділі ми знову ж таки спершу опишемо процедуру оцінки всіх умінь, а вже далі зупиняємося на методиці поетапного навчання кожного з них. Ми радимо вам прочитати весь розділ, перш ніж розпочати займатися з дитиною.

Нижче ми наводимо перелік усіх умінь, яким присвячений цей розділ:

Від 18 місяців до 2 років.

1. Контролює свої випорожнення.
2. Протягом дня залишається досить регулярно сухою.

Від 2 до 3 років.

3. Показує жестами, що хоче в туалет.
4. Проситься в туалет, виражаючи свою потребу словами.
5. Самостійно спускає штанці в туалеті.
6. Ходить у туалет, керуючись вказівками дорослого.

Від 3 до 4 років.

7. Протягом усієї ночі залишається сухою.
8. За вказівкою дорослого використовує туалетний папір за призначенням.
9. За вказівкою дорослого спускає воду в туалеті.
10. За вказівкою дорослого самостійно ходить у туалет і робить все необхідне.

Зверніть увагу, що вміння ходити в туалет цілком самостійно діти набувають у 4-5-річному віці.

СС.Г.43. КОНТРОЛЮЄ СВОЇ ВИПОРОЖНЕННЯ

Як оцінити:

Спосіб: протягом кількох днів записуйте час, коли у дитини були

випорожнення.

Результат позитивний, якщо дитина ходить в туалет раз чи двічі на день приблизно в один і той самий час. Зверніть увагу, що термін "контролює свої випорожнення" не означає, що дитина свідомо контролює свою потребу сходити в туалет.

СС.Г.44 ПРОТЯГОМ ДНЯ ЗАЛИШАЄТЬСЯ РЕГУЛЯРНО СУХОЮ

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за дитиною протягом кількох днів.

Результат позитивний, якщо щодня штанці чи підгузники малюка залишаються сухими достатньо тривалі проміжки часу (протягом 2-3 годин) між справлянням його природних потреб.

СС.Г.66. ПОКАЗУЄ ЖЕСТАМИ, ЩО ХОЧЕ В ТУАЛЕТ

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за дитиною протягом кількох днів.

Результат позитивний, якщо ваш малюк своїм виглядом показує, що він знає про наближення події, і стримується або сідає на горщик, або якимсь іншим способом демонструє свою потребу.

СС.Г.67. ПРОСИТЬСЯ В ТУАЛЕТ, ВИРАЖАЮЧИ СВОЮ ПОТРЕБУ СЛОВАМИ

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за дитиною протягом кількох днів.

Результат позитивний, якщо малюк повідомляє вам про свою потребу словами, такими як "в туалет!" чи "пі-пі" або іншими, з тих, що він знає. Результат також вважається позитивним, якщо ваш малюк ще не говорить, але повідомляє вам про свої потреби завжди одними і тими ж жестами, звертаючись при цьому безпосередньо до вас.

СС.Г.68. САМОСТІЙНО СПУСКАЄ ШТАНЦІ В ТУАЛЕТІ

Як оцінити:

Спосіб: попросіть вашого малюка спустити штанці перед тим, як він збирається сісти на горщик чи сходити в туалет.

Результат позитивний, якщо малюк, перш ніж іти в туалет, без сторонньої допомоги спускає свої штанці.

СС.Г.69. ХОДИТЬ У ТУАЛЕТ, КЕРУЮЧИСЬ ВКАЗІВКАМИ ДОРΟΣЛОГО

Як оцінити:

Спосіб: давши вказівки, направте вашого малюка до туалету. Ви можете піти

разом з ним, але дайте йому можливість кожен дію робити самому.

Результат позитивний, якщо малюк спускає штанці, сідає на унітаз, встає з нього і натягає штанці без будь-якої сторонньої допомоги. Ви лише можете допомогти йому підтертися, спустити воду і справитися із застібками.

СС.Г.94. ПРОТЯГОМ УСІЄЇ НОЧІ ЗАЛИШАЄТЬСЯ СУХОЮ

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за дитиною.

Результат позитивний, якщо дитина залишається сухою в період між останнім вечірнім і першим ранковим відвідуванням туалету і відповідно не потребує підгузників.

СС.Г.95. ЗА ВКАЗІВКОЮ ДОРΟΣЛОГО ВИКОРИСТОВУЄ ТУАЛЕТНИЙ ПАПІР ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Як оцінити:

Спосіб: після того, як малюк справив свої природні потреби, скажіть йому, щоб він підтерся. Подайте йому туалетний папір, якщо він сам не в змозі його дістати.

Результат позитивний, якщо дитина самостійно начисто підтирається, керуючись тільки вашими словесними вказівками.

СС.Г.96. ЗА ВКАЗІВКОЮ ДОРΟΣЛОГО СПУСКАЄ ВОДУ В ТУАЛЕТІ

Як оцінити:

Спосіб: попросіть малюка спустити воду в туалеті, натиснувши на кнопку спуску чи потягнувши за ланцюжок, до яких він може дотягнутися.

Результат позитивний, якщо дитина, керуючись вказівками дорослого, спускає воду без вашої допомоги.

СС.Г.97. ЗА ВКАЗІВКОЮ ДОРΟΣЛОГО САМОСТІЙНО ХОДИТЬ У ТУАЛЕТ І РОБИТЬ ВСЕ НЕОБХІДНЕ

Як оцінити:

Спосіб: коли малюк перебуває в знайомому для себе середовищі, направте його до туалету. Ви можете піти за ним через кілька хвилин, щоб дати вказівки щодо туалетного паперу і спускання води, але не йдіть з ним відразу.

Результат позитивний, якщо дитина сама йде і заходить у туалет, спускає штанці, сідає, справляє свої природні потреби і встає без будь-якої сторонньої допомоги. Ви можете лише підказати їй, як підтертися і спустити воду, але зробити це вона повинна самостійно.

ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ САМОСТІЙНО КОРИСТУВАТИСЯ ТУАЛЕТОМ

Оскільки вміння самостійно користуватися туалетом практично обов'язкові у

нашому суспільстві, більшість батьків з тривогою запитують, коли і як дитина повинна оволодіти цими навиками. Ця тривога часто охоплює батьків, що не мають жодної очевидної причини для хвилювань. Батькам дітей з вадами розвитку іноді кажуть: "Якщо ваша дитина навчиться самостійно користуватися туалетом, вона вже зможе робити багато, або навіть піти у школу". Не дивно, що ця проблема їх хвилює!



Але подібні побоювання можуть стати на заваді успішному оволодінню цими навиками, у всякому випадку, якщо вони передаються й дитині. Діти, які бачать, що їх промахи засмучують навколишніх, можуть самі почати нервувати і робитимуть нові промахи або ж захочуть продовжити цю драму. Щоб не передавати дитині свої побоювання, ви можете виробити чіткий план навчання і дати їй відчуття, що ви на її боці. Ваше завдання - допомогти дитині самостійно користуватися туалетом, а не примусити її це робити. З часом дитина сама захоче звільнитися від незручних підгузників і зробити вам приємне, тобто бути такою, як усі. Ці особистісні, позитивні стимули навчитися самостійно користуватися туалетом мають на дитину більший вплив, аніж соціальний тиск.

Нижче наведено деякі моменти, які необхідно пам'ятати під час занять з малюком:

1. Для того, щоб навчитися користуватися туалетом, потрібний час. Навіть у найбільш розвинутих дітей 4-5 років можуть час від часу траплятися "аварії".
2. Вашого малюка із затримкою розвитку можна привчати користуватися туалетом практично так само, як і будь-яку іншу дитину. Підхід, описаний нами нижче, подібний до тих, які можна знайти у багатьох інших загальних посібниках за догляду за дитиною. Ці посібники і ваш власний досвід виховання інших дітей доповнять викладені нами положення.
3. На кожному окремому занятті працюйте над оволодінням одного маленького вміння, повністю зосередившись на досягненні конкретної цілі.
4. Щоразу, як ви переходите до вивчення нового вміння, заздалегідь продумайте свою реакцію як на промахи, так і на успіхи дитини.
5. Процес оволодіння навичками користування туалетом приховує в собі численні можливості для того, щоб ваш малюк зміг відчутти себе по-справжньому задоволеним собою, міг гордитися досягнутими результатами і здатністю самостійно контролювати своє тіло. Якщо ви скористаєтеся цими можливостями, заняття, у всякому разі більшість із них, принесуть задоволення всім вам.

СС.Г.43. КОНТРОЛЮЄ СВОЇ ВИПОРОЖНЕННЯ

СС.Г.44 ПРОТЯГОМ ДНЯ ЗАЛИШАЄТЬСЯ ДОСИТЬ РЕГУЛЯРНО СУХОЮ

Якщо ваша тітонька Фло з гордістю розповідає вам, що всі її діти в 10-

місячному віці вже навчилися самостійно користуватися туалетом, погоджуйтесь і посміхайтесь, але не вірте їй. Тітонька Фло - ось хто навчився вчасно підставляти горщик куди треба. Існує величезна різниця між вмінням правильно визначити час, коли дитина хоче в туалет, коли батьки беруть всю ініціативу на себе, та навчанням самостійно користуватися туалетом, яке потребує активної участі самої дитини. Це не означає, що це погано - ловити момент, коли необхідно втрутитися. Це допомагає зекономити підгузники і позитивно впливає на самопочуття власне дитини! Але це не є нагальною необхідністю, у всякому випадку, доки ви не готові по-справжньому розпочати заняття з формування у дитини навиків самостійного користування туалетом.

Коли ж слід починати ці заняття? Зараз загальноприйнятою є думка, що дитина не готова самостійно контролювати свої природні потреби, доки її випорожнення не стануть достатньо регулярними і вона не залишатиметься сухою протягом довгих проміжків часу. До цих пір організм дитини просто не достатньо сформувався, щоб почати її вчити користуватися туалетом.

Спочатку, зазвичай, регулярними стають випорожнення, а інтервали, коли дитина залишається сухою, нормалізуються приблизно у віці 18 місяців. У середньому, дівчатка дещо випереджають хлопчиків у своїй здатності контролювати сечовиділення.

Якщо вашому малюкові вже близько двох років, а мочиться він усе ще нерегулярно і/або робить це в свої штанці, зверніться до лікаря, щоб перевірити, чи немає у дитини якихось фізіологічних відхилень. Фізіологічні проблеми можуть також бути основною причиною відставання на будь-якому етапі навчання.

Навіть якщо ваш малюк регулярно мочиться і довго залишається сухим, він може все ще не усвідомлювати, що з нього щось виходить назовні. У цьому випадку ще не час учити дитину всіх навичок користування туалетом, але є три речі, які ви можете зробити, щоб допомогти їй.

1. Нехай щодня дитина якийсь час проводить без підгузників. Це дасть їй можливість побачити, що робить її тіло. Привертайте її увагу до таких моментів, кажіть: "Поглянь, ти робиш пі-пі!"

2. Почніть вживати одні й ті ж самі слова, щоб якимось позначити те, що відбувається під час випорожнення дитини. Не має значення, які слова ви оберете для цього, головне, щоб вони були простими для сприйняття, і дитина могла їх вимовити. У цьому розділі ми вживаємо "пі-пі" та "а-а", але є й інші варіанти.

3. Дайте малюкові можливість звикнути до свого горщика. Оберіть горщик, на якому йому буде зручно сидіти, щоб він почував себе безпечно і спокійно на ньому. Необхідно, щоб ніжками малюк доставав до підлоги, а горщик не хитався, коли дитина з нього встає. Нехай спочатку малюк посидить на своєму горщику лише кілька секунд. Посадіть його на горщик, коли ви зняли з нього підгузник, щоб надягти інший. Поступово збільшуйте час сидіння на горщику, приблизно до 3 хвилин. Якщо малюк випорожнися в горщик, покажіть йому, що він зробив і похваліть як переможця. Якщо ж він не випорожнися, покажіть йому, що ви задоволені з того, що він просто посидів на горщику, і утримайтесь від подальших коментарів. Не сваріть малюка за мокрі чи забруднені підгузники.

СС.Г.66. ПОКАЗУЄ ЖЕСТАМИ, ЩО ХОЧЕ В ТУАЛЕТ

З часом ви навчитеся розуміти з виразу обличчя вашого малюка або за його рухами, що він готовий до сечовиділення. Скоріше за все, ані жести, ані міміку не можна розцінювати, як свідому спробу попередити вас. Малюк показує, що він усвідомлює, що відбувається з ним у цей момент, і це дуже важливо. Час розпочинати систематично, у певний час привчати малюка до горщика.

Щоб правильно скласти графік "відвідування" горщика, оберіть час, коли малюкові це, найвірогідніше, буде необхідно. Таким чином, ми "вб'ємо двох зайців". По-перше, дитина звикне до думки, що її в один і той самий час будуть саджати на горщик. По-друге, вона безсумнівно успішно справиться із завданням, навіть не прикладаючи великих зусиль, але у вас з'явиться можливість похвалити її. Таким чином, дитина зрозуміє, що сходявши на горщик, вона робить добру справу і буде намагатися цілеспрямовано повторити її, щоб викликати ваше схвалення.

Для того, щоб скласти найбільш вдалий графік відвідування туалету для вашої дитини, протягом тижня кожен день фіксуйте час, коли у неї бувають випорожнення. Таким чином ви будете мати хоча б один визначений час. Крім того, складіть графік "сухий/мокрый". Для цього розділіть день (або ті частини дня, коли у вас є можливість цим займатися) на 15-хвилинні інтервали. Наприкінці кожних п'ятнадцяти хвилин перевірте, сухий чи мокрий підгузник вашої дитини та зробіть відповідну помітку на чарті. Щоб не забути, наведіть годинник. Скоріше за все, вам не вдасться відмічати кожні 15 хвилин кожного дня, але за тиждень ви будете мати приблизну картину. На графіку можна також відзначити, коли дитина їсть та п'є. Можливо, ви зможете простежити зв'язок між подіями.

На основі складеного графіка визначте час, коли найліпше саджати малюка на горщик. По можливості спробуйте також прив'язати цю подію до якоїсь іншої події його повсякденного життя. Наприклад, малюк буде сидіти на горщик "після сніданку" або "після того, як Саллі піде до школи". Завдяки цьому малюк навчиться очікувати на знайому подію та терпіти до визначеного часу.

Саджайте дитину на горщик кожен день згідно з графіком, крім того, щоразу на її прохання. Навіть якщо вона не дала вам зрозуміти про своє бажання напряду, а ви вловили її жест, реагуйте так, ніби вона чітко дала зрозуміти, що хоче в туалет. Якщо ж ви не встигнете вчасно на горщик, все рівно похваліть її за те, що „попередила” вас.

Деяким дітям подобається сидіти на горщику впродовж певного часу; інші намагаються відразу ж устати з нього. Ваша мета - поступово привчити дитину сидіти на горщику близько трьох хвилин. Якщо нічого не відбувається, дозвольте їй трішки погратися і через деякий час повторіть процедуру. Ваші намагання примусити дитину постійно сидіти на горщику можуть призвести до того, що вона взагалі буде його уникати.

Поки ваш малюк сидить на горщику, посидіть поруч з ним та жваво розкажіть йому, чому він там і що відбувається. Спробуйте нагадати йому, яким хорошим хлопчиком він був вчора, коли зробив "пі-пі". Якщо дитина занепокоєна, відволічіть її, розігравши перед нею сцену з лялькою та горщиком. ("А лялька вже зробила а-а?") або почитайте їй цікаву книжку на цю тему. Ваша мета - відволікти її увагу рівно настільки, щоб вона заспокоїлася і почувалася задоволеною, але не забувала, для чого вона сидить на горщику.

Якщо дитина справить свої потреби, можливо, вона забажає допомоги вам спорожнити горщик до унітазу та сполоснути його. Якщо ж вона посидить та нічого не зробить, поставтеся до цього спокійно та не звинувачуйте її. Побачивши, що її штанці мокрі, достатньо сказати: "Ой, ти мокренька". Коментувати цей випадок не потрібно.

Навіть якщо дитина тільки що помочилася в штанці, все одно висаджуйте її на горщик згідно з установленим графіком, щоб не порушувати режим. Не варто змінювати графік, базуючись на розбіжностях, що відбуваються впродовж одного дня. Тільки після кількох днів спостережень і чітких фіксувань її успіхів можна вносити зміни.

Заняття на перших етапах повинні бути веселими. Дитина не повинна відчувати, що на неї тиснуть, адже її здатність контролювати виділення свого організму ще дуже обмежена. Якщо ставлення вашої дитини змінюється - від готовності допомагати вам на початку до повного неприйняття горщика наприкінці - слід зробити перерву в заняттях.

СС.Г.67. ПРОСИТЬСЯ В ТУАЛЕТ, ВИРАЖАЮЧИ СВОЄ БАЖАННЯ СЛОВАМИ

Якщо кожного разу, справляючи свої потреби, дитина напружується, завмирає або кривиться, значить, вона усвідомлює, що з нею щось відбувається. Коли ж вона намагається сказати комусь про це, значить, вона розуміє: з цим потрібно щось робити. Вона сприймає процес виділень свого організму як послідовність подій, у яких вона може бути активно задіяна. Спочатку, коли дитина буде висловлювати свої спостереження, буде вже пізно саджати її на горщик. Але і в цьому випадку це є великим кроком вперед.

Дитина може висловлювати свої потреби за допомогою слів, яких ви її навчите, наприклад, "пі-пі" або "а-а". Якщо малюк ще не розмовляє, він може, стримуючись, потягнути вас за штани або принести горщик чи виразити своє прохання зрозумілим для вас поглядом.

Кожного разу, коли дитина буде говорити вам про свою потребу, саджайте її на горщик, навіть, якщо вже занадто пізно. Головне, щоб вона зрозуміла, яка реакція буде кожен раз слідувати на її прохання. Якщо штанці вже мокрі, все одно не надовго посадить її на горщик, поки ви приготуєте сухий одяг, та обов'язково подякуйте, що сказала вам. А якщо дитина встигне сходити на горщик, зробіть усе, щоб вона залишилася задоволена собою! Це буде неважко, бо ви насправді будете нею дуже задоволені!

Багато дітей відкривають для себе, що найвірніший спосіб змусити маму чи тата прибігти - сказати "пі-пі". У такий спосіб можна відтягнути приготування до сну або легко викликати у мами такий чарівний подих безпорадності, коли вона годує немовля! Всеодно, по можливості (та в рамках здорового глузду) саджайте дитину на горщик, коли вона проситься, особливо на початку. Цілком можливо, що малюк просто випробовує свою нову владу над вами, але, з іншого боку, ви якраз і зацікавлені в тому, щоб усе, що стосується користування туалетом, було під контролем малюка, з його ініціативи та його вказівок.

Можливо, що з дитиною ще будуть траплятися "аварії". Переодягайте її спокійно, не метушіться. Ось коли діло дійде до користування горщиком, тоді

можна буде дати волю своїм емоціям! Якщо вона продовжуватиме мочитися в штанці, спробуйте частіше саджати її на горщик у додаток до її власних прохань.

Якщо ваша дитина звикла до регулярних "відвідувань" горщика чітко за графіком, але не проявляє власної ініціативи, спробуйте трішки відтягнути кожний наступний запланований візит. Вдайте, ніби ви забули, що потрібно робити далі: "Так, ми поснідали, що ж будемо робити зараз?"

Цілком можливо, що ваша дитина ще не скоро навчиться довго терпіти. Тому найрозумніше буде вдягати її в щось таке, що легко буде зняти. У теплу погоду ідеально підійдуть спортивні штанці. Окрім того, що їх легко знімати, у них є й інші переваги. Якщо трапиться найнеприємніша з "аварій", усе залишиться в штанцях, а мокрі штанці будуть провисати між ногами. У цьому випадку це на краще, бо без штанців дитина могла би просто втекти від наслідків своїх діянь!

СС.Г.68. САМОСТІЙНО СПУСКАЄ ШТАНЦІ В ТУАЛЕТІ

Коли малюк буде в змозі трішки терпіти або навіть ще до того, коли ви тільки привчаєте його до регулярних відвідувань горщика, він може навчитися злазити та залазити на нього самостійно. Зрозуміло, що для цього йому не обійтися без уміння стягати з себе штанці. Про те, як оволодіти цим навиком, ми детально опишемо в параграфі СС.В.45. У цьому ж параграфі нас перш за все цікавить не здатність малюка зняти штанці, а усвідомлення ним цієї необхідності. Для початку підкажіть йому, що робити, а потім зачекайте і подивіться, чи не спробує він виконати необхідні дії за власною ініціативою. Багато дітей на початку повністю стягують штанці, адже так важко залазити та злазити з горщика чи унітазу, коли вони заважають на гомілаках! Пізніше у вас буде достатньо часу навчити малюка традиційному способу знімати штанці лише до колін, який набагато заощаджує час.

Якщо ваш малюк уже не носить підгузників, ви зіткнетеся з проблемою користування туалетом у громадських місцях. Добре б було привчити малюка до звичайного унітазу. Існують спеціальні дитячі сидіння, завдяки яким малюк буде почуватися безпечно. Такі сидіння можна носити з собою в сумці всюди та скрізь. Дома малюк може залізти на унітаз чи злізти з нього сам за допомогою стільця.

Хлопчика, вам, напевно, буде краще навчити мочитися стоячи. Однак це не є першою необхідністю - все рівно щоб сходити в туалет по-великому, йому доведеться сидіти. Тому не має сенсу знайомити дитину з новим способом, якщо вона ще не впевнено оволоділа основним навиком. У свій час тато або старший брат усе хлопчику покажуть.

СС.Г.69. ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ, КЕРУЮЧИСЬ ВКАЗІВКАМИ ДОРΟΣЛОГО

Ваша основна мета - звести допомогу вашому малюкові під час відвідувань туалету до мінімуму. Коли він навчиться сам знімати штанці, привчить його самостійно їх одягати. Якщо малюкові важко залазити на унітаз або злазити, продумайте, у який спосіб можна йому в цьому допомогти. Можливо, йому знадобиться додаткова опора, як-от, ширший стілець або поручні для утримання рівноваги. Не забувайте, з кожним разом ви повинні допомагати все менше і менше. А малюк повинен відчувати справжню гордість за кожне своє досягнення.

СС.Г.94. ПРОТЯГОМ УСІЄЇ НОЧІ ЗАЛИШАЄТЬСЯ СУХОЮ

Важко прив'язати оволодіння цим навиком до якогось конкретного віку. Більшість дітей у віці чотирьох років уже здатні залишатися сухими всю ніч. Однак багато дітей ще два-три роки мочаться в постіль уночі. Великою мірою здатність залишатися сухою всю ніч залежить від фізичного розвитку дитини - сечовий міхур повинен бути достатньо сильним, щоб витримати до ранку.

Нижче наводимо вам декілька основних порад щодо того, що слід, а чого не слід робити:

- Не обмежуйте кількість рідини, яку дитина випиває ввечері. Спрага лише ускладнить проблему.
- Не ведіть дитину до туалету, якщо вона ще не зовсім прокинулася та не усвідомила, що відбувається. Інакше ви ще більше заохотите її до випорожнень під час сну.
- Не докоряйте дитині, якщо вона намочить уві сні підгузник або постіль. Вона в жодному разі не повинна відчувати вашого розчарування.
- Спробуйте встановити, коли саме малюк мочиться в постіль. Можливо, якщо він пізніше ляже спати, щоб ще раз сходити в туалет, або, якщо він сяде на горщик відразу, як тільки прокинеться, йому вдається залишитися сухим всю ніч.
- Якщо протягом кількох ночей малюкові вдається залишитися сухим, не вдягайте йому підгузника перед сном. Прокинувшись уночі, малюк навряд чи забажає вставати на горщик, адже йому набагато простіше буде просто випорожнитися в підгузник.
- Переконайте малюка кликати вас на допомогу кожен раз, коли він прокинеться вночі з потребою сходити в туалет.
- Якщо малюк уже спить без підгузників, залишайте в його кімнаті на ніч горщик та не вимикайте світло. Доки він не звикне до самостійного виконання процедури, будьте готові прийти йому на допомогу.

Якщо вже більше року ваша дитина протягом дня сама з усім справляється, але продовжує мочитися в ліжку, і це хвилює перш за все вас, розділіть свої хвилювання з лікарем, але не з дитиною. Звичайно, витратити пів ранку на мокру білизну - справа не з приємних, особливо, якщо є молодша дитина, яка теж прокидається мокрою. Однак слід пам'ятати, що дитина рідко робить це навмисно. Скоріше за все, вона нічого не може з цим поробити і думка про те, що ваша до неї прихильність перебуває під загрозою через її діяння, яких вона навіть не пам'ятає, може налякати її.

СС.Г.95. ЗА ВКАЗІВКОЮ ДОРΟΣЛОГО ВИКОРИСТОВУЄ ТУАЛЕТНИЙ ПАПІР ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Уночі важче добитись успіху, але вдень ви можете продовжувати вчити дитину більшій незалежності при користуванні туалетом. Можна, наприклад, навчити її підтиратися туалетним папером. Починати формувати цей навик

найліпше, якщо дитина вже може самостійно мити більш доступні частини тіла. Можливо, малюкові буде важко зберегти рівновагу під час цієї процедури, тому спочатку навчіть його утримуватись на ногах та правильно нахилитися. Пам'ятайте, дівчаток потрібно вчити підтиратися у напрямку спереду назад.

Нагадуйте дитині кожен раз, після того, як вона підтреться, перевіряти чистий папір чи ні, запитуйте її про це. Так вона зможе зрозуміти, до чого треба прагнути. Якщо без вашої допомоги не обійтись, обов'язково дозвольте їй закінчити процедуру, щоб наприкінці ви могли сказати: "Так, ти чиста. Гарно витерлась!"

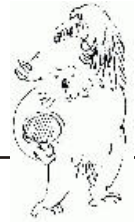
СС.Г.96. ЗА ВКАЗІВКОЮ ДОРΟΣЛОГО СПУСКАЄ ВОДУ В ТУАЛЕТІ

Цілком можливо, що деякі діти вже давно вміють спускати за собою воду в унітазі. Однак більшість кнопочок, ричажків та ланцюжків занадто тугі для маленьких пальчиків та занадто високо розташовані. Починайте вчити дитину спускати воду в туалеті тоді, коли вона буде фізично спроможна це зробити. Доки це не трапиться, не забувайте кожний раз пояснювати їй, навіщо ви спускаєте воду, щоб вона звикла до певної послідовності подій.

СС.Г.97. ЗА ВКАЗІВКОЮ ДОРΟΣЛОГО САМОСТІЙНО ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ І РОБИТЬ УСЕ НЕОБХІДНЕ

Ось зараз ви вже можете попросити дитину самостійно піти до туалету. Якщо вона не хоче йти до туалету без вас, підведіть її до дверей та скажіть: "Ти йди до туалету, а я поки зроблю те і те." Через хвилинку поверніться до неї. З кожним разом просіть її пройти більшу відстань до туалету, доки вона не навчиться доходити до нього з будь-якого місця вашої квартири. Спочатку ви все ще можете заходити до туалету, щоб простежити за тим, як вона витреться та спустить за собою воду, але зараз намагайтеся не просто давати вказівки, а нагадувати їй за допомогою навідних запитань, що слід робити далі. У решті-решт і така необхідність зникне. Одного дня малюк зможе без нагадувань та допомоги піти до туалету та абсолютно самостійно зробити там все необхідне. І це буде справжнім досягненням для вас обох!

РОЗДІЛ 5



СС.Д: УМІННЯ ВМИВАТИСЯ ТА ПРИЧІСУВАТИСЯ

Більшість дітей починають самостійно вмиватися та причісуватися у п'ятирічному віці, тобто або в останній рік дитячого садка або в перший рік школи. До цього часу малюкові не обійтися без вашого нагляду, не тільки тому, що ви повинні бути впевнені в його безпеці та в тому, що він усе робить правильно, але й тому, що дітям часто важко дотягнутися до необхідних речей ванної кімнати. Ванна, з усіх кімнат квартири, найбільш облаштована під дорослих: дзеркала, крани, полички для зубних щіток зазвичай перебувають за межами досяжності дитини.

Проте саме перші чотири роки життя дитини є вирішальними для формування навичок самообслуговування. Навіть якщо без допомоги дорослого не обійтися, діти можуть навчитися стежити за своєю власною чистотою. Вони також можуть навчитися з'ясовувати, коли потрібно вмиватися і яким чином це заняття вписується в розпорядок дня. Починати закладати елементарні навички можна з перших років життя - вони стануть у пригоді для його подальшої самостійності.

Подивіться на ванну кімнату очима дитини і ви зрозумієте, як можна їй допомогти. Може статися, що їй буде зручніше, якщо біля раковини буде стояти маленький стільчик або лавочка. Можливо, слід повісити мильницю на край ванни, щоб малюк міг дотягнутися до неї без ризику впасти. Або ж доведеться перевісити поличку для зубної щітки трішки нижче.

Найважливіше - повісити дзеркало так, щоб дитина могла себе в ньому бачити. Цілком достатньо замінити дзеркалом одну з кафельних плиток ванної. Тоді ваша дитина зможе бачити різницю між брудним та чистим обличчям, побачить свої білі начищені зубки, та як вона виглядає, коли в неї тече з носа. Цінність дзеркала з практичного боку очевидна. До того ж, за допомогою дзеркала дитина формує уявлення про себе - про те, як вона виглядає, як вона може змінити свою зовнішність, якою вона собі більше подобається. Ваша дитина буде з готовністю та задоволенням учитися вмиватися та причісуватися, якщо переконати її, що завдяки цим умінням вона піклується про свою індивідуальну особистість, а не просто виконує безглуздий обов'язок за чиєюсь вказівкою.

Не варто бути занадто прискіпливим до дитини в плані чистоти, бо саме ігри, де вона забруднюється, приносять їй найбільше задоволення. І справді, чому б їй не радіти забрудненим штанцям, якщо забруднилися вони під час малювання або гри в саду?! Можна дати зрозуміти дитині, що бути брудним не завжди погано, але після відвідування туалету, перед та після вживання їжі та перед тим, як одягти чисту піжаму, слід бути чистим.

Існує думка, що діти, котрі вчаться ходити, постійно замурзані з голови до п'ят. Насправді ж існують діти, які терпіти не можуть бруду. Для більшості ж етап замурзаності минає дуже швидко, і тоді дитина не бажає торкатися ані фарб, ані піску, ані клею. Можна переконати її не закидати ці заняття, давши їй зрозуміти, що

стати чистим - в її силах, що брудні пальчики легко знову зробити чистими.
Нижче ми подаємо перелік навичок, що обговорюються в цьому розділі.

Від 2 до 3 років.

1. Миє ручки та ніжки (сидячи в ванночці).
2. За допомогою дорослого миє та витирає ручки.
3. За допомогою дорослого чистить зуби зубною щіткою.

Від 3 до 4 років.

4. Чистить зуби, керуючись вказівками батьків.
5. Без нагадування витирає ніс.
6. Самостійно вмивається і миє руки.

Зверніть увагу, що починати готуватися до оволодіння цими навиками можна заздалегідь, коли до досконалого володіння ними ще дуже далеко. Перед тим, як розпочинати заняття, радимо вам спершу ознайомитися з усім розділом. Так ви будете знати, що на вас чекає в подальшому.

СС.Д.70. МИЄ РУЧКИ ТА НІЖКИ (СИДЯЧИ В ВАННОЧЦІ)

Найлегше починати вчитися вмиватися та причісуватися під час купання у ванночці. Все необхідне під рукою, а скільки задоволення отримає малюк від густої піни на мокрій шкірі! Найкраще починати з рук і ніг: до них легко дотягнутися і малюк бачить, що робить.

Як оцінити:

Спосіб: попросить малюка під час купання у ванночці вимити ручки і ніжки. Ви можете словами скеровувати його дії, наприклад: "Візьми губку" або "Помий ноги ззаду", або "Бачиш брудну пляму на руці?".

Результат позитивний, якщо малюк миє руки і ноги з обох боків, керуючись лише вашими словами.

Як учити: показуйте малюкові, що і як потрібно робити, все докладно пояснюйте, при потребі - допомагайте.

Спочатку ви могли б самі, пояснюючи всі свої дії, вимити дитині одну руку, а потім простежити, щоб вона вимила іншу.

Губку та мило спочатку подавайте малюкові самі, а коли він уже почне краще орієнтуватися, привчайте його брати необхідні речі самостійно.

Закріплення та розвиток навички:

Коли малюк навчиться мити ручки та ніжки, привчайте його мити животик, долоні, стопи, сідниці і т.д.

СС.Д.71. ЗА ДОПОМОГОЮ ДОРΟΣЛОГО МИЄ ТА ВИТИРАЄ РУЧКИ

У цьому параграфі ми поговоримо про вміння малюка мити ручки в ванній кімнаті над раковиною. Доки дитина ще зовсім маленька, вам напевно доведеться протирати їй ручки вологою серветкою, де б ви не були. Як тільки з'явиться

реальна можливість брати його з собою до ванної або якоїсь іншої кімнати, де він може помити ручки самостійно, починайте це робити.

Як оцінити:

Спосіб: допоможіть малюкові взяти в руки все необхідне та включити крани. Нехай він сам вимие і витре ручки. Ви тільки спостерігайте.

Результат позитивний, якщо дитина як слід вимие та витре ручки без жодної допомоги, окрім описаної вище. Ручки повинні бути вимиті та витерті так, щоб вам не довелося нічого дороблювати.

Як учити: показуйте малюку, що і як потрібно робити, все детально пояснюйте, при необхідності - допомагайте.

Якщо ручки малюка помітно брудні, зверніть увагу малюка на особливо помітний бруд до умивання, щоб після він зміг оцінити результат.

Виконуйте всю процедуру завжди в одному порядку:

1. Відкриває кран. Якщо ви це робите, пояснюйте свої дії.
2. Бере мило.
3. Мочить руки з милом.
4. Тре руки з милом.
5. Тре руку в руку.
6. Споліскує руки.
7. Закриває кран.
8. Бере рушник.
9. Втирає руки.
10. Вішає рушник на місце (або дає комусь із дорослих).

Доки малюк не буде в змозі сам виконувати всі дії, намагайтеся кожен раз йому їх пояснювати.

Закріплення та розвиток навички.

Коли ваша дитина достатньо підросте, щоб дотягнутися до мила з губкою, коли в неї буде достатньо сили відкрити кран, давайте їй дедалі більшу свободу дії. У пригоді стане маленький стілець перед раковиною. Навчíte дитину впізнавати свій рушник. Якщо всі ваші рушники однакові, нехай вона впізнає свій за місцем, на якому він висить.

Заохочуючи дитину до все більшої незалежності, намагайтеся все менше і менше вказувати їй, що робити далі. Тоді вона змушена буде самостійно продумувати наступний крок.

С.Д.72. ЗА ДОПОМОГОЮ ДОРОСЛОГО ЧИСТИТЬ ЗУБИ ЗУБНОЮ ЩІТКОЮ

Ви безсумнівно чистите зуби своїй дитині з моменту, як вони з'явилися. Навчити малюка робити це самостійно буде легше, якщо з самого початку притримуватися однієї і тієї ж послідовності дій. Тоді дитина буде знати, на що їй очікувати, коли ви чистите їй зуби, і до чого треба прагнути, коли вона буде чистити їх сама.

Як оцінити:

Спосіб: попросіть дитину почистити зуби. Пасту на щітку можете видавити ви. Направляйте кожну дію дитини словами.

Результат позитивний, якщо дитина чистить зуби, керуючись лише вашими словами, не отримуючи від вас ніякої фізичної допомоги, окрім зазначеної вище. Простежте, щоб зуби малюк чистив правильно, не забуваючи про верхні, нижні та передні зуби.

Як учити: якомога раніше починайте допомагати дитині чистити зуби. Гірше, коли ви робите це за неї, а вона бере лише пасивну участь у процесі.

Притримуйтеся однієї й тієї ж послідовності дій щодня, описуючи кожен крок простими словами. Ці слова ви пізніше використовуватимете, щоб давати малюкові усні вказівки.

Вкладіть зубну щітку в руку дитині, у той час як ви тримаєте її руку і направляєте її рухи.

Продовжуйте давати чіткі вказівки, але поступово зменшуйте фізичну допомогу.

Нехай щоразу, почистивши зуби, дитина подивиться на себе у дзеркало, щоб відчувти гордість за свої сяючі білізною зуби.

Трапляється, що в дитини виробляється неприязнь до чищення зубів. Якщо у вашій дитині таке ставлення, спробуйте встановити у ванній кімнаті спеціальну підставку для зубної щітки на такій висоті, щоб вона могла легко її дістати, і покладіть зубну пасту, яка їй страшенно подобається. Наведіть годинник (спершу на кілька секунд, і поступово збільшуйте час до потрібної межі) і попросіть її чистити зуби доти, доки будильник не задзвенить. Одна знайома нам сім'я використовувала спеціальну аудіокасету, записану музично обдарованим дідусем. На касеті чіткі інструкції були поєднані з відповідною музикою: високі звуки - для верхніх зубів, низькі звуки - для нижніх зубів, і музика, що нагадує кругові рухи - для передніх зубів. Ця касета користувалася великою популярністю і серед старших сестер малюка!

Непогано було б хоч раз на день чистити самому зуби малюка, щоб бути впевненим у тому, що в нього на зубах не утворюється наліт. Притримуйтеся певного порядку щодня, наприклад, „Ти чистиш свої зуби вранці, а ввечері - ми з тобою по черзі.“

СС.Д.98. ЧИСТИТЬ ЗУБИ, КЕРУЮЧИСЬ ВАШИМИ СЛОВЕСНИМИ ВКАЗІВКАМИ

Цей параграф стосується безпосереднього розвитку вміння, описаного у попередньому параграфі. Тепер дитина вчиться самостійно класти зубну пасту на щітку, і повинна почистити зуби так, щоб за неї не потрібно було дочишувати.

Як оцінити:

Спосіб: попросіть малюка почистити зуби. Зубна паста і щітка повинні лежати так, щоб дитина могла їх дістати. Вам належить усно підказувати їй кожний наступний крок і давати вказівки по ходу.

Результат позитивний, якщо малюк видавлює на зубну щітку потрібну кількість пасти, чистить зуби так, що за неї не потрібно дочищати, і споліскує рот.

Не слід надавати ніякої фізичної допомоги.

Як учити: дайте малюкові можливість зайвий раз попрактикуватися в такому важкому для нього завданні, як видавлювання пасти з тюбика. Для цього ви можете попросити його підготувати зубну щітку з пастою для вас.

Спочатку допомагайте малюкові фізично, підтримуючи його руки своїми. Проте намагайтеся якомога скоріше перестати вдаватися до такої допомоги.

Зверніть увагу, що з нових пластикових тюбиків зубну пасту видавлювати легше, ніж з старих, металевих.

Заохочуйте малюка самостійно відкручувати і закручувати тюбик (спочатку, однак, переконайтесь, що він закручений не сильно). Крім того, почистивши зуби, дитина повинна, по можливості, сама класти на місце зубну щітку і пасту, закручувати кран і витирати обличчя. Усе це повинно стати її обов'язком.

СС.Д.99. БЕЗ НАГАДУВАННЯ ВИТИРАЄ НІС

Якщо ваш малюк рідко простуджується, йому потрібно буде більше часу, щоб оволодіти цим навиком, але в такому випадку нагальної необхідності в цьому і не буде! Багато дітей підхоплюють простуду по кілька разів на рік і, якщо вони навчаться самостійно давати собі раду, коли у них тече з носа, то зможуть гідно почувати себе в суспільстві. Дитина, яка терпіти не може, коли інші витирають їй носа, почуватиметься щасливіше, якщо сама робитиме це.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за дитиною, коли у неї тече з носа.

Результат позитивний, якщо малюк, коли треба, сам витирає ніс так, що у вашому втручанні для завершення процесу необхідності немає. Зверніть увагу, що на цьому етапі розвитку дитина все ще може потребувати вашої допомоги у випадку, коли потрібно добре висякатися.

Як учити: починайте вчити малюка правильно тримати носову хустинку і витирати ніс з вашою допомогою, як тільки побачите, що це практично можливо. Краще не робити це за нього. Нехай малюк завчасно відчує, що під носом у нього мокро. А по можливості покажіть йому його обличчя в дзеркалі.

Поступово надавайте йому дедалі менше фізичної допомоги, доки не настане момент, коли ви зможете обмежитися лише усними інструкціями.

Як тільки малюк навчиться сам витирати ніс, керуючись вашими вказівками, почніть робити йому підказки більш загального характеру, такі як: "У тебе тече з носа. Що ти робитимеш?" або "Поглянь на себе у дзеркало. Що треба зробити?"

І нарешті, намагайтесь утримуватися від підказок, даючи йому шанс самому відчуту потребу в носовій хустинці і справитися із завданням самостійно.

Коли у дитини нежить, давайте їй одяг, що має кишені. Одягаючи, покладіть в її кишеню носову хустинку і поясніть, для чого ви це робите. Крім того, ви можете розкласти на видних місцях паперові хустинки, однак для хворого, мокрого носа приємнішою буде носова хустинка із тканини.

Ви можете продовжувати допомагати малюкові, коли йому потрібно висякати носа, але по ходу давайте прості вказівки, які допоможуть йому пізніше справлятися без вашої допомоги.

СС.Д.100. САМОСТІЙНО ВМИВАЄТЬСЯ ТА МИЄ РУКИ

У цьому параграфі до вивченого раніше вміння мити руки додається вміння вмивати обличчя. Оцінюйте і вчіть цю навичку так само, як описано в параграфі СС.Д 71. Однак тепер об'єктом ваших занять будуть не тільки руки, але ще й обличчя. Виключіть будь-яку фізичну і словесну допомогу, обмеживши останню тільки загальними вказівками типу: "Вмий своє личко". (Можете тільки допомогти відкрити чи закрити кран, якщо він тугий, або дитина не може до нього дотягнутися.)

РОЗВИТОК ВМІННЯ ВМИВАТИСЯ ТА ПРИВОДИТИ СЕБЕ В ПОРЯДОК

Нижченаведені вміння, як правило, засвоюються дітьми у п'ятирічному віці, проте ви можете почати формувати їх тоді, коли побачите, що малюк готовий до цього, незалежно від того, скільки йому років.

- Сам приймає ванну (але не напускає воду в ванну).
- Сам чистить зуби без будь-яких словесних вказівок.
- Розчісує волосся гребінцем або пригладжує його щіткою.
- Витирає та висякає ніс.

„Маленькі сходинок” - це програма ранньої педагогічної допомоги дітям із відхиленнями у розвитку. До комплекту входять вісім книг і додатково відеокасета із записом програми.

Книга 1: Вступ до програми

Ця вступна книга знайомить вас з історією написання „Маленьких сходинок” і пропонує способи користування програмою.

Книга 2: Програма вашої дитини

Книга пояснює, як правильно обирати індивідуальні цілі для конкретної дитини, і як допомогти їй досягти цих цілей в оточенні сім'ї.

Книга 3: Навички спілкування

У книзі ми зупинимось на формуванні мовних навичок як на довербальному, так і вербальному рівнях розвитку.

Книга 4: Навички загальної моторики

У книзі описуються навички, які потребують використання великих м'язів тіла. За допомогою цих м'язів дитина може сидіти, повзати, ходити, лазити, ловити м'яч і т.д. Книга підготовлена фізіотерапевтом, який має досвід роботи з маленькими дітьми з вадами розвитку.

Книга 5: Навички тонкої моторики

Навички тонкої моторики використовують дрібні м'язи рук та очей. Ці навички дуже різноманітні і коливаються від здатності дитини схопити палець мами до таких складних умінь, як малювання та різання. У цю книгу також увійшли навички вирішення проблем і розвиток таких понять, як колір, форма і розмір.

Книга 6: Сприйняття мовлення

Навички сприйняття мовлення означають розуміння мови інших. Вони означають здатність дитини уважно слухати, що кажуть інші, слідувати вказівкам, і, що найбільш важливо, самій використовувати мову.

Книга 7: Самообслуговування та соціальні навички

У цій книзі ми розглянемо навички, які допомагають дитині встановити зв'язок з іншими, гратися і самостійно їсти, користуватися туалетом, одягатися і приводити себе в порядок.

Книга 8: Перелік вмінь розвитку дитини

У книзі об'єднані в одне ціле всі окремі частини „Маленьких сходинок” і представлений перелік методів, що були використані для оцінки дитини. Крім того, вона допоможе вам правильно намітити цілі.