

АССОЦИАЦИЯ ДАУН СИНДРОМ  
101000, Москва, ул. Мясницкая, дом 13, кв.3  
тел./факс. (095) 925-64-76, E-mail: ads@radio-msu.net.

# МАЛЕНЬКИЕ СТУПЕНЬКИ

ПРОГРАММА РАННЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ  
С ОТКЛОНЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ

Университет Маккуэри, Сидней

Книга 7

## Самообслуживание и социальные навыки

Мойра Питерси и Робин Трилор  
при участии Сью Кернс

Рекомендовано  
Министерством Образования РФ

Институт Общегуманитарных Исследований  
Москва, 2001



Ассоциация Даун Синдром (общество родителей детей с синдромом Дауна) **СЕРДЕЧНО БЛАГОДАРИТ** за помощь в осуществлении Проекта "Печатные и видео материалы Центра Специального Образования Университета Маккуэри, Сидней, Австралия, на русском языке":

авторов Программы "Маленькие Ступеньки"  
Мойру Питерси, Робин Трилор, Сью Кернс,  
Дайану Ютер и Эрику Бра,  
Министерство Образования Российской Федерации,  
Министерство Труда и Социального Развития Российской Федерации,  
Посольство Королевства Нидерландов в России,  
Правительство Австралии,  
Посольство Австралии в России,  
Телекомпанию RTL.

Small Steps. An Early Intervention Program for Children with Developmental Delays.  
Book 7 Personal and Social Skills  
by Moira Pieterse and Robin Treloar with Sue Cairns

Мойра Питерси и Робин Трилор. **Маленькие ступеньки. Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии.**

Книга 7: Самообслуживание и социальные навыки  
Пер. с английского. М.: Ассоциация Даун Синдром, 2001. — 80 стр.  
Издание второе

Перевод Н. Грозной  
Научная редакция доктора медицинских наук Е. Мастоковой  
Редактор М. Царькова

ISBN 5-88230-072-X

ISBN 5-88230-046-0 — Книга 7

© Копирайт английского текста: Мойра Питерси и Робин Трилор, 1989.

© Права на русский текст и его распространение принадлежат Ассоциации Даун Синдром (Обществу детей и взрослых с синдромом Дауна и их родителей)

Оригинал-макет подготовил С.Хос

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Глава 1	
СС.А: Взаимодействие с окружающими и игра .....	6
Глава 2	
СС.Б: Умение самостоятельно есть и пить	
Как научить малыша самостоятельно есть и пить .....	35
Глава 3	
СС.В: Умение самостоятельно одеваться	
Как научить малыша самостоятельно одеваться .....	50
Глава 4	
СС.Г: Навыки опрятности	
Как приучить малыша пользоваться горшком .....	61
Глава 5	
СС.Д: Умение самостоятельно умываться .....	73

## Введение

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

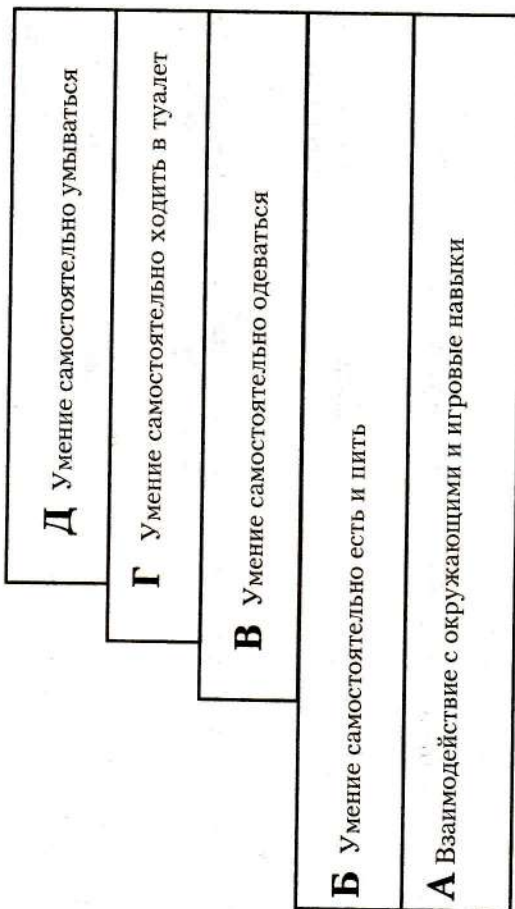
Социальные навыки вместе с навыками общения позволяют нам взаимодействовать с другими людьми. К этой категории мы отнесли и игровые навыки, поскольку игра — важнейший вид социальной деятельности маленького ребенка.

Настоящая программа предполагает следующую последовательность:

- СС.А ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОКРУЖАЮЩИМИ И ИГРА
- СС.Б УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ И ПИТЬ
- СС.В УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ
- СС.Г НАВЫКИ ОПРЯТНОСТИ
- СС.Д УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО УМЫВАТЬСЯ

*О чем непременно нужно помнить, когда вы стараетесь сформировать у ребенка социальные навыки и навыки самообслуживания? Родителям нелегко бывает найти золотую середину в вопросах о сроках и степени овладения теми или иными навыками. Они ждут от своих детей то слишком многого, то, наоборот, слишком малого. Вы слышите самые противоречивые суждения по поводу того, когда малыш должен, например, научиться пользоваться горшком, или когда он начнет охотно делиться своими игрушками с другими детьми. Если же вы будете знать, какие достижения должны соответствовать тому или иному уровню развития, ваши представления станут более реалистичными.*

Когда вы учите ребенка быть самостоятельным, самое трудное — не сделать за него то, что он должен сделать сам (у вас ведь получится гораздо быстрее). Если малыш пытается есть сам, процесс кормления становится невероятно медленным, все вокруг пачкается. А как трудно призвать ребенка самому надеть носок в то время, как все домашние спешат — кто на работу, кто в школу! Некоторое время такие трудности испытывают все родители. Встанут они и перед вами. Однако всегда нужно помнить о будущем: чем независимее станет ваш ребенок, тем свободнее будете вы.



## ГЛАВА 1

### С.С.А: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОКРУЖАЮЩИМИ И ИГРА

В данном разделе мы остановимся на формировании навыков, определяющих способность ребенка взаимодействовать с другими людьми и играть.

Эти две системы навыков неразрывно связаны друг с другом: когда малыш играет не один, а с кем-нибудь, ему необходимо и уметь играть, и уметь взаимодействовать с другим человеком. Это, в свою очередь, связано с навыками тонкой и общей моторики, языковыми навыками. Их формирование также входит в нашу программу.

Выделить из этого запутанного клубка какую-либо группу навыков и назвать ее, скажем, "игровые навыки" или "социальные навыки" — значит искусственным образом расчленил поведение ребенка. В конечном счете, все, чему вы научите ребенка, следуя нашей программе, поможет ему в игре. Нужно иметь в виду также и то, что взаимодействовать с окружающими можно самыми разными способами.

Цели данного раздела программы: представить набор важнейших навыков, многие из которых являются классическими вехами развития; помочь вам в ваших усилиях по формированию у ребенка игровых навыков; помочь выделить приоритетные направления при составлении вашей индивидуальной программы.

Для формирования некоторых навыков из тех, которые рассматриваются в этом разделе, мы предлагаем особый подход — ответы на вопросы. Во всех остальных случаях мы только показываем, как можно помочь ребенку, обращая внимание на те его умения, которые способствуют прогрессу, но рассматриваются в других разделах. Есть много навыков, которые невозможно сформировать с помощью только одного упражнения. Успех может стать кульминацией развития самых разнообразных умений и зависеть, кроме того, от степени созревания ребенка в других отношениях. Сведения, изложенные в данном разделе, помогут вам найти ориентиры, необходимые для обучения таким важным вещам, как игра и взаимодействие с другими людьми, укажут, к чему нужно стремиться во всех ваших занятиях.

Ниже перечисляются умения ребенка, рассматриваемые в настоящем разделе.

*От 0 до 3 месяцев*

1. Успокаивается, когда его берут на руки.
2. На мгновение фиксирует свой взгляд на лице.
3. Улыбается или подает голос в ответ на обращенные к нему слова или прикосновение.

*От 3 до 6 месяцев*

4. Тянет ко рту руку с игрушкой или каким-нибудь другим предметом.
5. В предвкушении того, что его сейчас возьмут на руки, шевелит ручками, ножками или поднимает голову.
6. Улыбается без видимой причины.
7. Протягивает ручки, чтобы его взяли на руки.
8. Улыбается отражению в зеркале.
9. Пытается дотянуться до игрушки.
10. Смеется, когда его головку накрывают пеленкой.

*От 6 до 9 месяцев*

14. Смеется, когда с ним играют в знакомые игры.
15. Реагирует удивленным взглядом или плачем на появление незнакомых людей.
16. Играет с несколькими игрушками самостоятельно в течение 10 минут

*От 9 до 12 месяцев*

20. Участвует в игре "Ку-ку, вот и я".
21. Играет в простые игры, требующие взаимодействия, например, "ладушки" или "сорока-ворона", протягивая и удерживая руки.
22. Демонстрирует простую функциональную игру, поднося ко рту чашку или ложку.
23. Играет в мяч, толкая его обратно маме.
24. Играет самостоятельно (вблизи взрослого) в течение 15-20 минут.

*От 12 до 15 месяцев*

33. Кидает игрушки, иногда играя, иногда — чтобы их отбросить от себя.
34. "Выделывается", чтобы привлечь к себе внимание взрослых.
35. Дает или показывает взрослым игрушку.

*От 15 до 18 месяцев*

38. Поворачивает картинку или книжку, чтобы она лежала как надо, если она была перевернута "вверх ногами" или лежала обложкой вниз.

39. Имитирует работу по дому.  
40. Демонстрирует более длительную функциональную игру.

*Соч. пел. и*  
*От 18 месяцев до 2 лет*

46. Вступает в контакт с ровесниками, используя жесты.  
47. Наблюдая за другими детьми, вовлекается в параллельную игру.  
48. Отстаивает свою собственность.  
49. Вовлекается в игры типа "семья" или "дочки-матери".  
50. Играет возле детей и время от времени вступает с ними в контакт.  
51. Помогает в простой работе по дому.  
52. В 50% случаев отвечает действием на просьбы взрослых.  
53. В ответ на просьбу может сделать выбор.  
54. Соблюдает очередность под руководством взрослого.  
55. В течение 10 минут вместе с другими детьми, не отвлекаясь, слушает музыку или сказку.  
56. После напоминания говорит слово "пожалуйста".  
57. Присоединяется к пению или чтению стихов.  
58. Рассматривается с мамой без плача.

*От 3 до 4 лет*

73. Участвуя в групповых играх, руководимых взрослыми, соблюдает их правила.  
74. Дожидается своей очереди, играя с другими детьми.  
75. Играет рядом с детьми и разговаривает с ними.  
76. 50% всего игрового времени полноправно играет с другими детьми.  
77. В 50% случаев говорит "пожалуйста" и "спасибо" без напоминания.  
В 75% случаев отвечает действием на просьбы взрослых.  
Называет свой пол, если спросят.  
80. Выполняет простую работу по дому.  
81. Избегает опасности.  
82. Не выходит за установленные родителями границы территории.  
83. Делит внимание родителей с другими.

### СС.А.1. УСПОКАИВАЕТСЯ, КОГДА ЕГО БЕРУТ НА РУКИ

Это самое начало взаимодействия малыша с другим человеком. Малыш показывает, что когда его держат так, что он может прильнуть к кому-то, он успокаивается.

#### Как оценить

*Способ:* Понаблюдайте за вашим ребенком несколько часов. Когда он плачет или беспокоен, берите его на руки.

Результат положительный, если ваш малыш успокаивается, когда его берут на руки.

### СС.А.2. НА МГНОВЕНИЕ ФИКСИРУЕТ СВОЙ ВЗГЛЯД НА ЛИЦЕ

Это первый шаг на пути установления контакта глазами, который играет решающую роль во взаимодействии с окружающими, в удерживании внимания и в учебе.

#### Как оценить

*Способ:* Говорите что-нибудь вашему малышу и улыбайтесь ему.

Результат положительный, если в течение 1-2 секунд ребенок смотрит вам в лицо. Это достижение можно оценить положительно, даже если малыш не смотрел вам прямо в глаза.

#### Примечание

Разговаривать с ребенком и улыбаться ему можно начать с момента его появления на свет. Пусть ваше лицо будет приблизительно в 30 сантиметрах от его лица — это получается само собой, когда малыш лежит у вас на руках или вы наклоняетесь к нему, чтобы поговорить с ним во время переодевания или купания.

### СС.А.3. УЛЫБАЕТСЯ ИЛИ ПОДАЕТ ГОЛОС В ОТВЕТ НА ОБРАЩЕННЫЕ К НЕМУ СЛОВА ИЛИ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Изменением в своем поведении малыш показывает, что присутствие других для него — ситуация приятная, волнующая или успокаивающая.

#### Как оценить

*Способ:* Наклонитесь над ребенком, приблизьте к нему свое лицо. Скажите что-нибудь и приласкайте его.

Результат *положительный*, если в ответ поведение малыша изменится. Он может улыбнуться или подать голос. Если до этого он вертелся, то может остановиться. Если лежал спокойно, то может, наоборот, начать вертеться.

#### Примечание

Неплохо прежде, чем взять малыша на руки, дать ему время почувство-

вать, что вы рядом. Он научится связывать ваше присутствие и ваш голос с последующим приятным для него контактом. Это поможет ему получать утешение от ваших слов, если случится, что вы почему-либо не сможете взять его на руки сразу.

#### **СС.А.4. ТЯНЕТ В РОТ РУКУ С ИГРУШКОЙ ИЛИ ДРУГИМ ПРЕДМЕТОМ**

Исследуя окружающие предметы, дети прежде всего пробуют взять их в рот. Это один из первых этапов формирования игровых навыков.

##### **Как оценить**

*Способ:* Вложите в руку малыша игрушку или другой предмет. Пусть это будет легкая и легко удерживаемая вещь.

Результат *положительный*, если ребенок, держа игрушку в руке, поднесет ее ко рту. Не обязательно, чтобы он взял ее в рот.

##### **Примечание**

Умению хватать предметы вы будете учить малыша в соответствии с указаниями раздела "Тонкая моторика". Всегда давайте время малышу изучить предмет, который он держит. Если ребенок не пытается взять игрушку или свои руки в рот, вы можете осторожно направить его руки. Не думайте, что это может стать дурной привычкой. Исследование предметов "на зубок" — естественная и полезная стадия подготовки к игре.

#### **СС.А.5. В ПРЕДВКУШЕНИИ ТОГО, ЧТО ЕГО СЕЙЧАС ВОЗЬМУТ НА РУКИ, ШЕВЕЛИТ РУЧКАМИ, НОЖКАМИ ИЛИ ПОДНИМАЕТ ГОЛОВУ**

В главе 2 книги 3 мы отметили, что важно помочь ребенку научиться реагировать на приближающиеся события, которые составляют часть повседневной жизни. Возможно, первое событие, которого малыш должен научиться ждать с нетерпением, это момент, когда он окажется на руках у кого-то из близких. Ведь это событие происходит каждый день по много раз!

##### **Как оценить**

*Способ:* Перед тем, как взять малыша на руки, поговорите с ним, подожмите, пока он на вас посмотрит, и протяните к нему руки. Повторяйте это по несколько раз в день.

Результат *положительный*, если малыш покажет вам, что ждет, чтобы его подняли: поднимет голову и/или пошевелит ручками или ножками, попытается дотянуться до вас. Заметим, что движения ребенка не обязательно должны быть такими точными, как того требует параграф СС.А.7, однако при каждой попытке вы должны наблюдать одну и ту же реакцию.

##### **Примечание**

Каждый раз, собираясь взять ребенка на руки, произнесите одни и те же слова, например, протягивая к нему руки, скажите: "Иди ко мне!" Если малыш на это не реагирует, поднимите его ручки навстречу к вам, повторяя перед тем, как его взять: "Иди ко мне!" Затем помогите малышу научиться реагировать на приближение других важных событий его повседневной жизни. Перед началом кормления покажите ему бутылочку или грудь. Перед тем, как вы начнете раздевать его для купания, поплещите своей рукой в ванночке, призывая малыша посмотреть туда. Если в соответствующих случаях вы будете произносить одни и те же слова: "Иди ко мне!", "Обедать!" "Купаться!", вы сможете ребенку связать эти слова с событиями, которые ими обозначаются.

#### **СС.А.6. УЛЫБАЕТСЯ БЕЗ ВИДИМОЙ ПРИЧИНЫ**

Для всех родителей первые улыбки ребенка — волшебство. Спонтанное появление улыбки, не являющейся реакцией на сознательные усилия со стороны родителей — классическая веха развития.

##### **Как оценить**

*Способ:* Понаблюдайте за малышом, когда он рядом, но не играйте с ним и не обращайтесь непосредственно к нему.

Результат *положительный*, если малыш улыбается самому себе, когда взрослый не обращается и не прикасается к нему.

#### **СС.А.7. ПРОТЯГИВАЕТ РУЧКИ, ЧТОБЫ ЕГО ВЗЯЛИ НА РУКИ**

Это развитие навыка, рассмотренного в параграфе СС.А.5. Однако здесь мы говорим о намеренном и управляемом движении рук ребенка навстречу маме или папе.

##### **Как оценить**

*Способ:* Смотри параграф СС.А.5.

Результат *положительный*, если в предвкушении того, что сейчас его возьмут на руки, малыш совершает однозначно истолковываемое движение руками, протягивая их навстречу вам. Возможно, он еще не в состоянии вытянуть руки, но первоначальный импульс должен быть выражен вполне определенно.

##### **Примечание**

Занимаясь с ребенком так, как указано в параграфе СС.А.5, и ваш малыш постепенно научится целенаправленно тянуться к вам. Учите его и

ободрайте, чтобы он понимал ситуацию и в других случаях. Если ребенок употребляет твердую пищу, вы увидите, как он открывает рот при приближении ложки. Быть может, он улыбается при звуке ключа, открывающего дверь, или при звуке приближающихся шагов старшего брата или сестры. Малыш может реагировать и на предстоящее менее приятное для него мероприятие — возможно, он начинает сердиться и сопротивляться при виде ванночки.

Помните о тесной связи между обсуждаемой ориентировочной реакцией и навыками общения. Когда ваш ребенок тянет к вам ручки, он говорит вам, что хочет, чтобы его взяли на руки.

Когда во время кормления при виде бутылочки он делает хватательные движения, он говорит вам, что готов пить молоко. Если ребенок овладел умением пользоваться простейшими жестами, смысл которых — приблизить то или иное событие, значит он уже начал готовиться к настоящему общению.

## СС.А.8. УЛЫБАЕТСЯ ОТРАЖЕНИЮ В ЗЕРКАЛЕ

Это еще одна классическая веха раннего формирования социальных навыков.

### Как оценить

*Способ:* Покажите малышу его собственное лицо в зеркале.

Результат *положительный*, если малыш улыбнется своему отражению.

### Примечание

Начните показывать малышу его изображение, когда он научится настолько устойчиво держать головку, что сможет смотреть в зеркало. Привлеките его внимание к своему лицу, когда вы улыбаетесь и разговариваете с отражением малыша. Некоторые дети обнаруживают большой интерес, но какое-то время не улыбаются своему отражению. Именно этот интерес здесь является самым важным.

## СС.А.9. ПЫТАЕТСЯ ДОТЯНУТЬСЯ ДО ИГРУШКИ

Это знак, что движения ребенка становятся целенаправленными, словно он говорит себе: "Если я совершу своим телом движение, то получу то, что хочу". Это умение играет главную роль в развитии представления ребенка о собственном теле и его связи с другими вещами.

### Как оценить

*Материалы:* знакомая игрушка.

*Способ:* Покажите малышу, как играть с игрушкой, привлечите его интерес к ней. Затем положите игрушку чуть дальше пределов его досягаемости.

Результат *положительный*, если малыш, пытаясь достать игрушку, потянется к ней какой-нибудь частью своего тела. Для того, чтобы результат считался положительным, не обязательно, чтобы ребенок смог до нее дотянуться.

### Примечание

Цель этих занятий состоит в том, чтобы добиться намерения ребенка дотянуться до игрушки, а не в том, чтобы он физически смог ее достать. Естественно, вам хотелось бы, чтобы он научился доставать игрушку. Достичь этого ему помогут занятия по формированию навыков тонкой и общей моторики.

## СС.А.10. СМЕЕТСЯ, КОГДА ЕГО ГОЛОВУ НАКРЫВАЮТ ПЕЛЕНКОЙ

В нашу культуру прочно вошли игры типа "Ку-ку, вот и я". Дети любят их и благодаря им учатся ориентироваться в ситуации, понимать, что произойдет в следующий момент, участвуют в ней сами, выполняя положенные действия и издавая звуки. Пока мы только проверяем, смеется ли малыш от удовольствия во время этой игры.

### Как оценить

*Способ:* Перед тем, как оценить этот этап развития ребенка несколько раз сыграйте с ним в игру "Ку-ку, вот и я". Постарайтесь, чтобы она ему понравилась. Накиньте на голову малыша пеленку или другую легкую тряпочку, говоря: "Где...?". Откиньте пеленку и скажите: "Ку-ку, вот и я". Есть много вариантов этой игры, подберите любой, который покажется вам подходящим.

Результат *положительный*, если во время этой игры малыш смеется.

### Примечание

Возможны другие варианты игры. Например, вы периодически накрываете свою голову пеленкой, прячетесь за спинкой кровати и появляетесь снова, прячете и вновь показываете плюшевого мишку и т.п. Если вы, играя, накрываете голову малыша пеленкой, время от времени делайте паузы, чтобы посмотреть, пыгается ли он стащить с себя пеленку сам. Загляните в параграф СС.А.20 (участвует в игре "Ку-ку, вот и я") и наблюдайте, не готов ли ваш малыш к этому этапу.

\* "Ку-ку, вот и я" (по-английски: "Peek-a-boo") — распространенная в англоязычных странах игра, в которую играют, забавляя младенца. Чаще всего один из играющих то закрывает, то открывает свое лицо, причем, открывая, говорит: "Peek-a-boo!" — *Прим. пер.*

## СС.А. 14. СМЕЕТСЯ ВО ВРЕМЯ ЗНАКОМЫХ ИГР

С младенцами и детьми чуть постарше традиционно (и не зря) играют в разные простые игры, требующие активного участия обеих сторон. Эти игры занимают особо важное место в общении с ребенком. Существует много прекрасных книг, из которых можно узнать об этих играх. Наиболее известные из них: "Ладушки", "Идет коза рогатая", "Сорока-ворона", "Поехали с орехами".

### Как оценить

**Способ:** Поиграйте с ребенком в игры, подобные перечисленным.

Результат *положительный*, если малыш начинает радостно смеяться или как-то иначе выражать свое удовольствие, как только вы приступаете к игре.

### Примечание

Выберите несколько игр, чтобы играть в них каждый день и приучить к ним ребенка. Если эти игры станут ему хорошо знакомы, ему легче будет предвосхитить событие, которое произойдет дальше. Привлеките старших братьев и сестер — многие дети любят, когда у них есть свои забавы для малыша. Загляните вперед, в параграф СС.А.21 (играет в простые игры, требующие активного участия)

## СС.А.15. РЕАГИРУЕТ УДИВЛЕННЫМ ВЗГЛЯДОМ ИЛИ ПЛАЧЕМ НА ПОЯВЛЕНИЕ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ

Это еще одна веха в развитии ребенка. Такая реакция показывает, что ребенок осознает разницу между знакомыми и незнакомыми людьми, что он начал остерегаться незнакомых. Этому нельзя научить. Ребенок должен созреть сам.

### Как оценить

**Способ:** Понаблюдайте за ребенком в присутствии незнакомых.

Результат *положительный*, если ребенок смотрит на незнакомца большими удивленными глазами или при виде незнакомца лица сразу начинает плакать.

## СС.А.16. ИГРАЕТ С НЕСКОЛЬКИМИ ИГРУШКАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНО В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ

Здесь мы хотим добиться того, чтобы малыш научился занимать себя сам, без непосредственного участия взрослого в течение небольшого промежутка времени. На практике это означает, что вы можете дать малышу не-

сколько игрушек, а сами в этой же комнате заняться чем-нибудь другим, рассчитывая, что приблизительно 10 минут ваше внимание ему не потребуются. Здесь очень важно, чтобы ребенок именно "играл". Результаты нельзя будет оценить как *положительный*, если малыш занят только самим собой: сосет палец или перекачивается с боку на бок.

### Как оценить

**Способ:** Дайте малышу несколько его любимых игрушек. Стойте поблизости, но не уделяйте ему внимание.

Результат *положительный*, если ребенок играет приблизительно 10 минут. В промежутках между своими занятиями он может ненадолго отрываться, осматриваться. Малыш может и "поговорить" с вами, но он не должен требовать, чтобы вы оставили свои дела и пришли к нему.

### Примечание

Чем больше приемов игры знает ваш малыш, тем дольше он сможет играть самостоятельно. Грудные дети, как правило, могут сосредоточить внимание лишь на очень короткое время, поэтому для того, чтобы заполнить те самые 10 минут, необходимо дать ребенку возможность познакомиться с несколькими предметами.

Для того, чтобы научить ребенка играть самостоятельно, вы должны сначала научить его играть с вами. Первые навыки тонкой моторики, формируемые с помощью настоящей программы, помогут научиться играть с множеством разнообразных игрушек. Большое значение имеют также навыки общей моторики — вашему малышу легче будет играть самостоятельно, если он обладает достаточной подвижностью и способностью сохранять равновесие, чтобы суметь дотягиваться до игрушек и собирать их, когда они разбросаны вокруг него.

Если ребенок владеет определенными игровыми навыками, но все еще требует вашего непрерывного внимания, попробуйте постепенно приучать его к мысли, что можно играть одному. Для начала отойдите от него всего на несколько секунд, а затем увеличивайте этот интервал. Не следует ждать, чтобы малыш заплакал, зовя вас. Когда он с удовольствием занимается своими игрушками, попробуйте регулярно понемножку с ним "разговаривать". Он узнает, что плач — не единственное средство завладеть вашим вниманием, поймет, что самостоятельно играть — не значит расставаться с вами безвозвратно.



## СС.А.20. УЧАСТВУЕТ В ИГРЕ "КУ-КУ, ВОТ И Я"

Здесь мы продолжаем формировать умение, основам которого был посвящен параграф СС.А.10.

### Как оценить

**Материалы:** лист плотной бумаги, размером примерно 30 см x 30 см, с небольшим отверстием посередине.

**Способ:** Когда малыш смотрит на вас, заслоните свое лицо бумагой. Затем выгляньте со словами: "Ку-ку, вот и я!" Повторите эти действия, выглядывая с той же стороны листа, что и в первый раз. Теперь опять спрячьтесь и загляните в отверстие, посмотрит ли малыш туда, откуда до этого показывалось ваше лицо.

Результат *положительный*, если малыш смотрит в ту сторону, откуда раньше появлялось ваше лицо. Результат считается положительным и в том случае, если ребенок играет с вами в "Ку-ку, вот и я!", пряча свое лицо.

### Примечание

Для того, чтобы помочь ребенку научиться предвидеть событие, которое должно последовать, повторяйте одно и то же упражнение по несколько раз. Что бы вы ни использовали в качестве барьера, загораживающего ваше лицо, выглядывайте с одной и той же стороны до тех пор, пока не убедитесь, что малыш, ища вас, смотрит именно туда. После этого можно попробовать выглянуть с другой стороны. Сначала ребенок будет по-прежнему ждать вашего появления в привычном месте, однако постепенно научится более гибко реагировать на изменение ситуации.

## СС.А.21. УЧАСТВУЕТ В ПРОСТЫХ ИГРАХ, ТРЕБУЮЩИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, НАПРИМЕР, "ЛАДУШКИ" ИЛИ "СОРОКА-ВОРОНА", ПРОТЯГИВАЯ И УДЕРЖИВАЯ РУКИ

В параграфе СС.А.14 (смеется, играя в знакомые игры) мы говорили, что играя в знакомые игры, ребенок должен выражать свое удовольствие и знание ситуации смехом. В данном параграфе мы делаем упор на активном участии в игре самого малыша. Здесь не требуется, чтобы он точно выполнял действия, предусмотренные правилами игры. Мы добиваемся только того, чтобы ребенок научился принимать нужную позу и совершал простые телодвижения, например, покачивался, отстранялся или хлопал в ладоши.

### Как оценить

**Способ:** Поиграйте с ребенком в игры, подобные тем, которые были названы в параграфе СС.А.14.

Результат *положительный*, если ребенок участвует в них, протягивая ручки, качаясь на вашем колене и т.п.

### Примечание

Для того, чтобы научить малыша участвовать в этих играх, важно повторить их неоднократно. Если ребенок хорошо знает игру, он очень охотно примет в ней участие. Предложите ему: "Поиграем в ладушки!" и дайте время собраться и подготовиться. Если нужно, помогите малышу приготовить к игре, но пусть ваша помощь будет минимальной. Обеспечьте ребенку как можно большую свободу движений.

Когда игра закончится, подождите немного, посмотрите выжидательно и спросите: "Хочешь еще?" Этим вы дадите возможность ребенку самому начать следующий кон: он может протянуть руки или начать двигаться, как во время игры.

## СС.А.22. ДЕМОНСТРИРУЕТ ПРОСТУЮ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ИГРУ, ПОДНОСЯ КО РТУ ЧАШКУ ИЛИ ЛОЖКУ

На ранних стадиях формирования игровых навыков дети исследуют предметы, беря их в рот, трогая или смотря на них. Немного позже они пробуют их трясти, бить, ронять и бросать. Затем дети пытаются осознать, как окружающие их предметы соотносятся друг с другом — они составляют их вместе, вкладывают один предмет в другой, ставят один на другой. Все эти умения рассматриваются в разделе "Тонкая моторика". Здесь же мы останавливаемся на следующем этапе развития — способности использовать предметы по назначению.

Повседневный опыт дает детям представление о назначении тех или иных предметов быта. Если во время еды ребенок познакомился с чашкой и ложкой, то через некоторое время он сможет показать вам, как они используются. Данный параграф посвящен проверке умения ребенка использовать предметы по назначению или умения имитировать их использование.

### Как оценить

**Способ:** Дайте ребенку во время игры несколько предметов бытового назначения, например, чашку, ложку и расческу.

Результат *положительный* если играя, ребенок показывает, каково назначение этих предметов: подносит чашку и ложку ко рту, пыгается расчесывать волосы.

### Примечание

Вы можете помочь малышу научиться этому, если во время игры дадите ему подходящие предметы и сами займетесь их использованием вместе с ним. Называйте свои действия: "Пью сок", "Причесываюсь". Это идеальные условия для проведения игр, требующих соблюдения очередности — сначала ваша очередь причесываться, потом — малыша и так далее. Время использования функциональных предметов в играх с куклами придет несколько позже (смотри параграф СС.А. 40), но уже сейчас для того, чтобы дать ребенку об этом первое представление, можно потихоньку начать вводить в игры, требующие соблюдения очередности, куклы и плюшевых зверей.

Умение соблюдать очередность рассматривается в следующем параграфе.

### СС.А.23. ИГРАЕТ В МЯЧ, ТОЛКАЯ ЕГО ОБРАТНО МАМЕ

В такого рода игре мы проверяем умение ребенка соблюдать очередность. Это умение имеет решающее значение для развития игровых навыков, взаимодействия с окружающими, и главное, для развития речи. В действительности, на том уровне развития, о котором мы говорим сейчас, все три упомянутых навыка так тесно переплетены друг с другом, что разделить их можно лишь умозрительно.

Подробно умение соблюдать очередность рассматривается в главе 2 книги 3. Здесь же мы приводим несколько соображений, касающихся игр, полезных для формирования этого умения. Мы советуем вам ввести в обиход несколько разных игр. Если ваш малыш пока не в состоянии катить или бросать мяч, можно по своему усмотрению выбрать какой-нибудь другой вариант игры в мяч.

### Как оценить

*Материалы:* теннисный мяч или мяч чуть большего размера.

*Способ:* Покажите мяч к малышу и предложите ему покатить или толкнуть его в вашу сторону.

Результат *положительный*, если ребенок несколько раз ответит вам своими действиями.

### Примечание

Обратитесь к главе 2 книги 3, где обсуждается вопрос о том, как научить ребенка соблюдать очередность.

### СС.А.24. ИГРАЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО (ВБЛИЗИ ВЗРОСЛОГО) В ТЕЧЕНИЕ 15-20 МИНУТ

Это развитие умения, которому был посвящен параграф СС.А.16. Проверяется и оценивается это умение так, как указано в этом параграфе.

Вообще ребенок овладевает этим умением в 9-12 месячном возрасте. Проверять и оценивать его имеет смысл только в том случае, если навыки тонкой моторики вашего малыша соответствуют уровню развития 9 месячного ребенка, и кроме того, если ваш малыш достаточно подвижен, чтобы суметь дотянуться до разбросанных вокруг него предметов. (Под этим понимается способность ребенка дотягиваться до игрушек, лежа на животе, или еще более высокий уровень развития навыков общей моторики).

Малыш, не достигший этого уровня развития, может быть, сможет играть 20 минут и дольше, не занимаясь только сам собой. Это, конечно, великое благо для родителей! Однако в этом случае критерии, используемые в данном параграфе, не годятся для проверки достижения им 9-12 месячного уровня развития.

### СС.А.33. КИДАЕТ ИГРУШКИ, ИНОГДА ИГРАЯ, ИНОГДА — ЧТОБЫ ИХ ОТБРОСИТЬ ОТ СЕБЯ

Родителям знаком период, когда дети все бросают. Большинство детей, достигнув уровня развития, соответствующего 12-15 месяцам, проходят через этот период. Поэтому он может считаться одной из вех развития.

### Как оценить

*Способ:* Понаблюдайте за своим ребенком в течение продолжительного периода времени.

Результат *положительный*, если малыш будет бросать игрушки, играя, или в тех случаях, когда они ему не нужны.

### Примечание

Не стоит беспокоиться, если ваш ребенок не проходит через эту фазу. Не нужно специально учить его кидать игрушки, как будто это обязательный элемент поведения. В этом случае позднее научить ребенка действиям, которые имеют прямой смысл: бросать мяч, отталкивать от себя ненужные предметы или качать головой в знак того, что он хочет отказаться от них, а со временем и говорить: "нет".

### СС.А.34. “ВЫДЕЛЫВАЕТСЯ”, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ К СЕБЕ ВНИМАНИЕ ВЗРОСЛЫХ

Такое поведение ребенка типично для определенного периода развития. Как и в предыдущем случае, этому не нужно специально учить.

#### Как оценить

*Способ:* Наблюдайте за малышом в течение продолжительного периода времени, особенно тогда, когда в доме, кроме членов семьи, есть другие люди, или когда вы сами не можете заниматься ребенком.

Результат *положительный*, если малыш, чтобы привлечь к себе внимание, начинает “выделываться”. Для этого у него есть самые разные способы: он может издавать непривычные звуки или как-нибудь забавно двигаться.

### СС.А.35. ДАЕТ ИЛИ ПОКАЗЫВАЕТ ИГРУШКУ ВЗРОСЛОМУ

Когда малыш предлагает свою игрушку или показывает ее — это жесты общения. Они говорят, что малыш готов вовлечь в свою игру других и рассказать, что делает сам.

#### Как оценить

Наблюдайте за ребенком, когда он играет.

Результат *положительный*, если время от времени малыш будет показывать или давать игрушку находящемуся поблизости взрослому без его просьбы или в ответ на просьбу, типа: “Покажи мне, что там у тебя!”, либо “Сейчас ведь очередь мамы?”

#### Примечание

Предположим, ваш ребенок играет с машинкой. Вы могли бы потянуться к игрушке, дотронуться до нее и заинтересованно воскликнуть: “Какие большие колеса!” или показать: “Машина делает тр-р-р”. Протяните ладонь и спросите: “Можно маме взять машинку?” Если малыш даст ее вам, осмотрите ее, скажите о ней что-нибудь и верните малышу. Можете поиграть с ней, подражая ребенку.

Если малыш не реагирует на ваш интерес к его игрушке, найдите другую машинку, поиграйте с ней рядом с малышом, имитируя время от времени его действия и показывая ему иногда новые приемы. В какой-то момент, когда ребенок будет наблюдать за вашей игрой, предложите ему взять вашу машинку и попросите его дать вам свою.

Обратите внимание, что помимо прочего, мы стремимся здесь развить

представление ребенка о соблюдении очередности. Если ваш малыш научится так играть с вами, чтобы вы и он поочередно давали и показывали игрушки, то на следующем этапе он будет сам демонстрировать эти жесты — то просто так, то по вашей просьбе.

### СС.А.38. ПОВРАЧИВАЕТ КАРТИНКУ ИЛИ КНИЖКУ КАК НАДО, ЕСЛИ ОНА БЫЛА ПЕРЕВЕРНУТА “ВВЕРХ НОГАМИ” ИЛИ ЛЕЖАЛА ОБЛОЖКОЙ ВНИЗ

Если ребенок поворачивает книжку, чтобы она лежала как надо, значит он понимает, для чего предназначен и как используется один из самых важных предметов, окружающих его — книга! Кроме того, несомненно, ребенок уже способен понять, что изображено на картинке.

#### Как оценить

*Материалы:* книжка с картинками, на которых изображены знакомые вещи, или большая картинка с изображением одного предмета.

*Способ:* Передайте ребенку картинку или книгу так, чтобы перед ним она оказалась лежащей “вверх ногами”. Проговорите то же самое, но положите картинку вниз изображением, или книгу вниз обложкой.

Результат *положительный*: если из двух ваших попыток ребенок один раз повернет картинку или книгу правильно.

#### Примечание

Если малыш не может повернуть картинку или книгу правильно, упражнитесь с ним каждый раз, когда собираетесь почитать ему. Перед тем, как начать читать, попросите ребенка положить книжку правильно, и если надо, помогите ему.

### СС.А.30. ИМИТИРУЕТ РАБОТУ ПО ДОМУ

На том уровне развития, о котором мы говорим, дети любят подражать действиям взрослых. Обычно они подражают взрослым в их работе по дому или в чем-нибудь еще. Дети копируют то, что видят.

#### Как оценить

*Способ:* Наблюдайте за ребенком, когда вы занимаетесь своими повседневными делами.

Результат *положительный*, если малыш копирует одно из ваших действий, когда вы занимаетесь уборкой или другим обычным делом.

#### **Примечание**

Мы часто воспринимаем работу по дому как нечто обременительное, а для детей это — игра! Постарайтесь привлечь ребенка к выполнению домашних обязанностей. Он будет учиться, а вам работа покажется более интересной, если не легкой!

### **СС.А.40. ДЕМОНСТРИРУЕТ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНУЮ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ИГРУ**

В параграфе СС.А.22 мы проверяли способность ребенка использовать бытовые предметы (чашку, ложку, расческу) для игры. В данном параграфе мы рассматриваем возможность ребенка соотносить эти предметы с другими, особенно с куклами и мягкими игрушками.

#### **Как оценить**

*Материалы:* куклы с волосами. мягкие игрушки, чашки, ложки, расчески и т.п.

*Способ:* Дайте ребенку несколько игрушек и бытовых предметов типа перечисленных и наблюдайте за ним во время игры.

Результат *положительный*, если ребенок кормит куклу из ложечки, расчесывает ей волосы и т.д., совершая за время игры, по меньшей мере, три подобных действия.

#### **Примечание**

Продолжайте играть с ребенком в игры, включающие изображение ("семя", "дочки-матери"), как указано в параграфе СС.А.22. По мере развития игровых навыков ребенка можно расширять круг его занятий — умыть кукле лицо, помочь чистить зубы, прочищать нос.

На том этапе развития, о котором мы сейчас говорим, куклы должны быть основным видом игрушек не только для девочек, но и для мальчиков.

### **СС.А.46. ВСТУПАЕТ В КОНТАКТ С РОВЕСНИКАМИ, ИСПОЛЬЗУЯ ЖЕСТЫ**

Научиться взаимодействовать с ровесниками детям не так легко, как со взрослыми. В данном и следующем параграфах рассматриваются умения, которые формируются у детей, как правило, одновременно. Это два варианта поведения маленького ребенка, когда он хочет вступить в контакт.

#### **Как оценить**

*Способ:* Наблюдайте за своим ребенком, когда он играет рядом с другими 2-3 детьми того же возраста или того же уровня развития.

Результат *положительный*, если ваш ребенок время от времени взаимодействует с ними: берет их игрушки, когда ему их предлагают, пытается обратить внимание этих детей на те или иные предметы или события, машет им рукой и т.п.

### **СС.А.47. НАБЛЮДАЯ ЗА ДРУГИМИ ДЕТЬМИ, ВОВЛЕКАЕТСЯ В ПАРАЛЛЕЛЬНУЮ ИГРУ**

#### **Как оценить**

*Способ:* Смотрите предыдущий параграф — СС.А.46.

Результат *положительный*, если ваш ребенок играет возле других детей и при этом время от времени наблюдает за их играми.

#### **Примечание**

Во-первых (и это — главное), необходимо предоставить вашему ребенку возможность регулярно играть с ровесниками. Это может быть ваша районная игровая (прогулочная) группа, а возможно, вам удастся самим организовать группу, собрав детей ваших друзей. Если ваш ребенок старше по возрасту, но отстает в социальном развитии и умении играть, то, наверно, имеет смысл включить его и в группу, где дети помладше, но ближе по уровню развития, и в группу ровесников. Вы сможете сравнить и понять, где ребенок будет лучше чувствовать и лучше учиться. Не сомневайтесь, что как товарищу по играм, ребенку-инвалиду будут рады большинство родителей, так как они наверняка понимают, что их ребенок тоже будет в выигрыше от такой дружбы.

Постарайтесь сделать так, чтобы ваш малыш играл возле других детей и такими же как у них игрушками. Может случиться, что сначала вам придется привлечь внимание малыша к тому, что делают дети, помочь ему предложить свои игрушки и поддерживать контакт с помощью простых жестов. Однако, по возможности, оставайтесь в стороне.

Когда во время игровых занятий детям предлагается много игрушек каждого типа и их хватает на всех, дети охотно играют рядом. Если же на всех есть только одна машина, одна кукла, один велосипед, то скорее дети разбредутся в разные стороны. Старайтесь поставить их в равные условия, обеспечив, например, большим количеством кубиков, машинок, кукол.

### **СС.А.48. ОТСТАИВАЕТ СВОЮ СОБСТВЕННОСТЬ**

Здесь мы проверяем, узнает ли ребенок те или иные предметы, считает ли их своими и протестует ли, когда другие дети их отбирают. Последнее нередко беспокоит родителей, которым хотелось бы, чтобы их ребенок делился своими игрушками с другими детьми. Однако на той стадии разви-

тия, о которой мы сейчас говорим, такое поведение естественно, и к нему нужно относиться спокойно.

#### **Как оценить**

*Способ:* Понаблюдайте за своим малышом, когда он играет с другими детьми.

Результат *положительный*, если ребенок при покушении на его игрушки начинает защищать их: забирает их обратно или громко кричит.

### **СС.А.49. ВОВЛЕКАЕТСЯ В ИГРЫ, ТИПА "СЕМЬЯ" ИЛИ "ДОЧКИ-МАТЕРИ"**

Это развитие умения, которое рассматривалось в параграфе СС.А. 40, то есть, умения во время игры в куклы использовать бытовые предметы по назначению. Сначала ребенок просто совершает отдельные действия, не являющиеся частью целой игры. Данный параграф посвящен проверке умения ребенка войти в роль и выдержать ее до конца игры.

#### **Как оценить**

*Материалы:* Дайте ребенку достаточно много вещей, необходимых для игры. Пусть это будут куклы, кукольная или детская мебель, чайный сервиз, игрушечная ванночка и губка и/или кухонные принадлежности.

*Способ:* Понаблюдайте за ребенком, когда он играет с этими предметами. Результат *положительный*, если ребенок воображает себя мамой или папой и начинает понарошку готовить, нянчить малыша и т.п.

#### **Примечание**

Вы можете привлечь ребенка к такой игре, если дадите ему много разных предметов, которые можно приспособить к той или иной игре (картонная коробочка, например, прекрасно заменит дорожную игрушечную коляску) и станете играть вместе с малышом. При этом хорошо, по возможности, следовать за ребенком, незаметно вводя в игру новые приемы. Если ребенок сразу не уловит вашу идею, не стремитесь ускорить это. Ваш собственный пример будет стимулировать ребенка больше, чем многословные объяснения.

### **СС.А.50. ИГРАЕТ ВОЗЛЕ ДЕТЕЙ И ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ВСТУПАЕТ С НИМИ В КОНТАКТ.**

Это развитие умения, которому посвящены параграфы СС.А.46 и СС.А.47. В данном параграфе мы обращаем внимание на более длительное взаимное действие вашего малыша с детьми.

#### **Как оценить**

*Способ:* Когда ваш ребенок играет с 2-3 другими детьми, наблюдайте за ним 10 минут. Засеките время, в течение которого он взаимодействует с другими членами группы. Это можно сделать либо с помощью секундомера, либо "на глазок".

Результат *положительный*, если ребенок, используя слова и / или жесты, взаимодействует с другими детьми 20% всего игрового времени.

### **СС.А.51 ПОМОГАЕТ В ПРОСТОЙ РАБОТЕ ПО ДОМУ.**

Теперь ребенок может уже перейти от простого подражания к реальной помощи и увидеть результаты своей работы.

#### **Как оценить**

*Способ:* Попросите ребенка что-нибудь унести, принести или затереть прогульную воду.

Результат *положительный*, если получив простые задания, ребенок сможет их выполнить без помощи взрослых.

#### **Примечание**

Разумеется, быстрее самому выполнить работу, чем поручить ее ребенку, однако если вы сможете вовлечь его в активную работу по дому, то в будущем это сделает вас гораздо свободнее. Принимая на себя отдельные обязанности и реально помогая маме и папе, дети испытывают огромное удовлетворение. Кроме того, такие занятия создают идеальные условия для формирования и закрепления навыков моторики и разговорной речи.

### **СС.А.52. В 50% СЛУЧАЕВ ОТВЕЧАЕТ ДЕЙСТВИЕМ НА ПРОСЬБЫ ВЗРОСЛЫХ**

Когда ребенок достигает уровня восприятия речи, соответствующего 2-3 годам, он, как правило, в 50% случаев способен самостоятельно выполнять словесные просьбы взрослого. Это относится не столько к следованию указаниям семейного распорядка, где можно ожидать более высокой степени согласованности действий ребенка с принятыми в семье требованиями, сколько к выполнению конкретных и соответствующим ситуациям указаний.

#### **Как оценить**

*Способ:* В течение нескольких дней наблюдайте за тем, как поступает ребенок, когда вы даете ему то или иное указание.

Результат *положительный*, если в 50% случаев он делает то, о чем вы просите.

#### **Примечание**

Подготовить ребенка поможет раздел нашей программы, посвященный проблеме восприятия речи, в частности, главы ВР.В и ВР.Г. Иногда бывает, что невыполнение указания скорее связано с нежеланием, чем с неспособностью. Если в вашем случае это именно так, обратитесь к главе 6 книги 2.

### **СС.А.53. В ОТВЕТ НА ПРОСЬБУ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВЫБОР**

На ранних стадиях развития случается, что ребенок на чем-нибудь остановит свой выбор и тут же откажется от принятого решения, выбрав что-то другое. Иногда дети терпят, когда их просят выбрать один из двух предлагаемых предметов. Когда же ребенок начинает сам делать правильный выбор, родители испытывают облегчение — ведь им теперь придется решать меньше!

#### **Как оценить**

**Способ:** Покажите ребенку две разные игрушки или два разных кушанья. Спросите, чего ему хочется.

Результат *положительный*, если ребенок выберет что-то одно и тут же примется за его использование.

#### **Примечание**

Если ваш ребенок умеет говорить, спросите его, чего бы ему хотелось, не показывая собственно предметы, из которых нужно выбирать. Попросите его назвать то, что он выбрал.

### **СС.А.54. СОБЛЮДАЕТ ОЧЕРЕДНОСТЬ ПОД РУКОВОДСТВОМ ВЗРОСЛОГО**

В этом параграфе мы рассматриваем способность ребенка соблюдать очередность в групповых играх, которые проводятся под руководством взрослого.

#### **Как оценить**

**Способ:** Наблюдайте за ребенком во время какой-нибудь групповой игры, руководимой взрослым.

Результат *положительный*, если ребенок дожидается своей очереди, и когда она приходит, вступает в игру, а также следит за тем, чтобы другие дети тоже соблюдали очередность.

#### **Примечание**

Для того, чтобы научить ребенка этому, можно дома организовать игровое время так, чтобы большую часть его занимали игры, требующие соблюдения очередности. Привлеките к ним и других членов семьи. Более подробную информацию вы найдете в главе 2 книги 3.

### **СС.А.55. В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ, СЛУШАЕТ МУЗЫКУ ИЛИ СКАЗКУ**

Это умение можно оценить, если ваш ребенок ходит в детский сад или игровую группу.

#### **Как оценить**

**Способ:** Наблюдайте за вашим ребенком, когда он с группой других детей слушает музыку или сказку.

Результат *положительный*, если ребенок в течение 10 минут слушает, не уходя и не отвлекая других детей.

#### **Примечание**

Если ребенок ходит в игровую группу или в детский сад, но групповые занятия не посещает, объясните педагогу или руководителю группы, чему бы вам хотелось научить ребенка. Вам помогут и поделаться свои соображения на этот счет. Педагоги университета Маккуэри сначала устраивают короткие занятия для очень небольшой группы, а потом постепенно увеличивают численность группы и приучают ребят к более продолжительным занятиям. Детей с неустойчивостью внимания усаживают поближе, чтобы они могли чаще встречаться глазами с руководителем. Их стараются как можно чаще привлекать к активному участию в занятиях.

### **СС.А.56. ПОСЛЕ НАПОМИНАНИЯ ГОВОРIT СЛОВО "ПОЖАЛУЙСТА"**

Без сомнения, вежливое обращение, слова "пожалуйста" и "спасибо" делают речь ребенка более приятной для окружающих. Однако заметьте, как обычно формируются эти навыки. Специалисты университета Маккуэри считают, что когда речь идет о детях с задержкой в развитии, не следует стремиться к тому, чтобы они первым делом научились использовать именно эти слова. Их нужно вводить тогда, когда речь уже поставлена. Необходимо дать понять детям, что есть и другие способы сделать речь вежливой, так например, тон позволяет отличить просьбу от требования.

#### Как оценить

*Способ:* Обратите внимание, говорит ли ребенок “пожалуйста”, когда чего-нибудь просит. Косвенным образом вы можете напомнить ему об этом слове, спросив, например: “Что нужно сказать?”

Результат *положительный*, если ребенок говорит “пожалуйста” сам или после того, как ему подскажут. Результат не будет считаться положительным, если ребенок говорит “пожалуйста”, исключительно копируя взрослого.

#### Примечание

В возрасте 3-4 лет ребенок может начать говорить “пожалуйста” и “спасибо” в 50% соответствующих случаев (смотри параграф СС.А.77). Если вы знаете, что ребенок, в принципе, способен это сделать, старайтесь, чтобы ваши напоминания были только косвенными, не произносите сами слова.

### СС.А.57. ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ К ПЕНИЮ ИЛИ ЧТЕНИЮ СТИХОВ

Здесь мы проверяем, присоединяется ли ребенок к другим детям, когда они поют или читают детские стишки, например, подпевает им, или что-нибудь в этом роде.

#### Как оценить

*Способ:* Лучше всего наблюдать за ребенком во время музыкальных занятий в детском саду или игровой группе. Другой вариант — посмотреть вместе с малышом детскую музыкальную передачу, послушать пластинку или магнитофон, а может быть, организовать семейное пение.

Результат *положительный*, если ребенок “подпевает”, произнося несколько слов и стараясь голосом показать, что он поет.

#### Примечание

Учить ребенка этому лучше всего на примере. Здесь может оказаться полезным пример других ребят, но ваш собственный пример — важнее всего. Вряд ли малыш станет придирается к вашему голосу, но если вас он совсем не устраивает, включите пластинку или магнитофон и пойте уже под этот аккомпанемент.

### СС.А.58. РАССТАЕТСЯ С МАМОЙ БЕЗ ПЛАЧА

Хотя это умение рассматривается здесь, в разделе, где мы говорим об уровне развития, соответствующем 2-3 годам, в данном случае это не следует понимать буквально. Обычно ребенок тем лучше приспособляется к расставанию с вами, чем чаще он отрывается от вас. (В равной степени это относится и к папе!).

#### Как оценить

*Способ:* Посмотрите, может ли ваш ребенок, придя в детский сад или оставаясь с няней, расстаться в вами без плача.

Результат *положительный*, если малыш расстается с вами без огорчений.

### СС.А.73. УЧАСТВУЯ В ГРУППОВЫХ ИГРАХ, РУКОВОДИМЫХ ВЗРОСЛЫМИ, СОБЛЮДАЕТ ИХ ПРАВИЛА.

Оценивать это умение следует в игровой группе или в детском саду, когда ребенок участвует в знакомой ему групповой игре.

#### Как оценить

*Способ:* Понаблюдайте за вашим ребенком во время групповой игры, которой руководит взрослый. Игра должна быть ему знакома. Вначале всей группе объясняют ее суть. В процессе игры указания, по возможности, тоже должны даваться группе. В число игр, выбираемых для оценки этого умения, могут входить и такие игры с элементами танца, как “Потопаем, похлопаем” или “Ручеек”

Результат *положительный*, если ребенок активно участвует в игре и следует ее правилам, не получая индивидуальных указаний.

### СС.А.74. ДОЖИДАЕТСЯ СВОЕЙ ОЧЕРЕДИ, ИГРАЯ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ

В данном параграфе мы остановимся на способности ребенка соблюдать очередность (либо по собственной инициативе, либо по просьбе другого ребенка).

#### Как оценить

*Способ:* Понаблюдайте за своим ребенком в свободной игровой обстановке, когда рядом играют другие дети.

Результат *положительный*, если без указания взрослого ребенок, играя, по меньшей мере, один раз дожидается своей очереди или поделится игрушками с другими детьми.

## СС.А.75. ИГРАЕТ РЯДОМ С ДЕТЬМИ И РАЗГОВАРИВАЕТ С НИМИ

### Как оценить

*Способ:* Понаблюдайте за своим ребенком в свободной игровой обстановке, когда рядом играют другие дети.

Результат *положительный*, если ребенок играет приблизительно на равном уровне с другими детьми, а во время игры разговаривает с ними.

## СС.А.76. 50% ВСЕГО ИГРОВОГО ВРЕМЕНИ ПОЛНОПРАВНО ИГРАЕТ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ

Человек, который принимает участие в настоящей совместной игре, совершает вместе с другими ее участниками некие действия, предполагающие общую цель, и берет на себя роль, согласующуюся с другими ролями.

### Как оценить

*Способ:* Понаблюдайте за своим ребенком в свободной игровой обстановке, когда рядом играют другие дети.

Результат *положительный*, если ребенок включается в общую игровую деятельность, например, играет в "дочки-матери", что-то строит из кубиков, или катает машинки, и на протяжении, по меньшей мере, 50% игрового времени несколько раз вступает в физический контакт с другими детьми и/или разговаривает с ними о чем-то, касающемся игры.

## СС.А.77. В 50% СЛУЧАЕВ ГОВОРИТ "ПОЖАЛУЙСТА" И "СПАСИБО" БЕЗ НАПОМИНАНИЯ

Это развитие навыка, рассмотренного в параграфе СС.А.56.

### Как оценить

*Способ:* Понаблюдайте за ребенком во время еды или в других ситуациях, когда ему предлагают что-то взять. Подсчитайте, сколько раз у ребенка была возможность сказать "спасибо" и "пожалуйста" и сколько раз он это сделал. Не напоминайте ему об этом.

Результат *положительный*, если, по меньшей мере, в 50% случаев ребенок говорит "пожалуйста" и "спасибо".

## СС.А.78. В 75% СЛУЧАЕВ ОТВЕЧАЕТ ДЕЙСТВИЕМ НА ПРОСЬБЫ ВЗРОСЛЫХ

Проверка, предусмотренная данным параграфом, поможет родителям и педагогам оценить, насколько быстро учится ребенок выполнять указания взрослых.

Оценивать это умение нужно так же, как и в параграфе СС.А. 52.

Результат *положительный*, если в 75% случаев ребенок выполняет ваши указания.

## СС.А.79. НАЗЫВАЕТ СВОЙ ПОЛ, ЕСЛИ СПРОСЯТ

Параграф ВР.В.69 посвящен умению ребенка отличать на картинке мальчика от девочки и наоборот. В данном параграфе мы обращаем внимание на то, как ребенок отвечает на вопрос, который часто задают маленьким детям: "Ты мальчик или девочка?".

### Как оценить

*Способ:* Спросите вашего ребенка: "Ты мальчик или девочка?". Повторите вопрос, изменив порядок слов: "Ты девочка или мальчик?". Еще раз повторите.

Результат *положительный*, если во всех трех случаях ребенок отвечает правильно.

### Примечание

Когда вы задаете этот и другие вопросы, которые предполагают один из двух вариантов ответа, старайтесь всегда повторять их, меняя последовательность предлагаемых вариантов ответа. В противном случае, ребенок научится извлекать ответ из вашего вопроса, не понимая, в действительности, о чем его спрашивают.

Вашему ребенку должны быть знакомы и такие вопросы, как: "Сколько тебе лет?", "Как тебя зовут?" (имя и фамилия), "Где ты живешь?" (научите ребенка сначала называть город или область).

## СС.А.80. ВЫПОЛНЯЕТ ПРОСТУЮ РАБОТУ ПО ДОМУ

Когда ребенок достигает уровня развития, соответствующего 4-летнему возрасту, он уже в состоянии выполнять простую домашнюю работу, требующую собранности и осторожности. Большинство детей нравится чувство ответственности, которое они испытывают, когда получают серьезное задание.



### Как оценить

*Способ:* Попросите вашего ребенка выполнить какое-нибудь ответственно задание, например, принести во время завтрака поднос.

Результат *положительный*, если ребенок выполнит задание совершенно самостоятельно.

### Примечание

В детском саду ребенку могут представиться самые разные случаи взят на себя выполнение ответственного задания: собрать и унести какие-то вещи, раздать чай во время завтрака, помочь воспитательнице подготовиться к новому занятию. Спросите воспитательницу, справляется ли ваш ребенок с такого рода заданиями.

## СС.А.81. ИЗБЕГАЕТ ОПАСНОСТИ

В понятие хорошей мамы или папы входит умение непрерывно следить за тем, чтобы возле ребенка не оказалось ничего, что могла бы причинить ему вред. Это настолько входит в человека, что он сам часто не замечает что делает это. В то же время родители учат детей распознавать опасности, встречающиеся у них на пути — «Осторожно, плита горячая!», «Неси сюда, здесь стекло!», «Давай обойдем лужу!».

Наступает время, когда ребенок уже сам может распознать опасность и избежать ее, т.е. приобретает умение, которое играет решающую роль в становлении независимости.

### Как оценить

*Способ:* Понаблюдайте, обходит ли ваш ребенок опасные места, например осколок стекла или яму.

Результат *положительный*, если ребенок делает попытку уклониться от опасности.

### Примечание

Конечно, для того, чтобы оценить это умение, вы вряд ли рискнете позволить ребенку наступить на разбитое стекло. Однако, возможно, вам удастся на мгновение помедлить с окликом, чтобы посмотреть, проявит ли ребенок намерение уклониться от опасности. Вы можете предостеречь его общим призывом: «Посмотри, что там на дороге!».

Родители непоседливых дошкольников, разумеется, не могут быть абсолютно уверены в том, что их ребенок сможет благополучно справиться со всеми встречающимися на его пути опасностями — иначе не было бы ни содранных коленок, ни сломанных игрушек. Тем не менее, вы начнете

замечать, что таких происшествий со временем становится меньше. Возможно, это будет результатом, того, что ребенок научится лучше сохранять равновесие, что само по себе очень ценно. Однако, когда ребенок играет в стороне от вас, следить за ним необходимо, необходимо проверять, остерегается ли он того, что может причинить ему вред, может ли сам оценить опасность, решить, например, что лесенка для него слишком высока, или горка — слишком крута.

## СС.А.82. НЕ ВЫХОДИТ ЗА УСТАНОВЛЕННЫЕ РОДИТЕЛЯМИ ГРАНИЦЫ ТЕРРИТОРИИ

Это умение непоседливого дошкольника важно не только для его собственной безопасности, но и для спокойствия его родителей. Мы остановимся на умении ребенка оставаться в пределах четко оговоренных границ участка, физически однако не огороженного.

### Как оценить

*Способ:* Наблюдайте за ребенком в разных местах. Четко объясните ему, где он должен играть.

Результат *положительный*, если ребенок не выходит за обозначенные вами границы. Например, вы можете разрешить ему играть в палисаднике, на детской площадке или «на травке».

### Примечание

Для того, чтобы научить ребенка оставаться в пределах определенных границ, нужно предоставить ему возможность выходить за них. Это трудно, но необходимо. Если опыт ребенка ограничивается только территорией, за пределы которой ему выйти невозможно, он не научится добровольно оставаться там, где нужно и может прореагировать не адекватно на изменение ситуации, которое рано или поздно произойдет, и ему неожиданно будут предоставлены большие возможности. Пусть ваш ребенок будет иметь возможность играть на определенной, но открытой территории всякий раз, когда вы можете проследить за ним и немедленно пресечь его попытку убежать так, чтобы он это запомнил. Не забудьте наградить ребенка, когда он справится с таким заданием.

Полезно пойти погулять в незнакомое место и там указать ребенку границы, за которые ему не следует выходить. При этом лучше давать ему указания в разрешительной форме: «Ты можешь играть здесь, здесь и здесь», чем перечислять все «нельзя».

## СС.А.83. ДЕЛИТ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К НЕМУ С ДРУГИМИ

Для многих маленьких детей поделиться с другими вниманием взрослого труднее, чем поделиться игрушками.

### Как оценить

*Способ:* Наблюдайте за своим ребенком во время ваших разговоров или совместной работы с другими людьми.

Результат *положительный*, если ребенок спокойно играет, когда вы с кем-то разговариваете.

### Примечание

Нередко в семье упорно отстаивается право родителей разговаривать друг с другом или с другими так, чтобы их не перебивали. Они очень болезненно реагируют, когда им отказывают в этом праве или в праве сосредоточиться на работе. Если ребенок часто наблюдает такую досаду родителей, у него может развиться представление, что от него ждут одних неприятностей, и он начинает вести себя соответственно. Потребность ребенка во внимании никуда не исчезает лишь только потому, что сфера интересов родителей лежит где-то вне его. Для того, чтобы направить желание ребенка быть замеченным в нормальное русло, необходимо, чтобы у него были положительные мотивы. Вы можете помочь ему, если в те моменты, когда он сам не требует вашего внимания и спокойно играет, как вам бы и хотелось, вы будете ненадолго отрываться от своего дела. Часто ребенку бывает всего-то и нужно, чтобы вы улыбнулись ему, перекинулись с ним парой слов, обняли его, и он, довольный продолжит свою игру. Если вы заранее знаете, что какое-то время вам нужно будет позаниматься своими делами, убедитесь, что у ребенка есть интересные игрушки и затем поспрашивайте, не нужно ли вам проявить инициативу и заменить его игрушки другими или что-нибудь добавить. Этим вы облегчите ребенку возможность заслужить награду.

Когда ребенок поймет, что ему даже выгодно давать вам время для ваших дел, начните пореже поощрять его и пореже уделять ему внимание, но вообще, вы хорошо подстрахуетесь, если время от времени ребенок будет видеть, что вы его замечаете.

## ГЛАВА 2

# СС.Б. УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ И ПИТЬ

Здесь мы выделяем два аспекта: во-первых, ребенку нужно научиться справляться с той пищей, которую едят все, и во-вторых, научиться делать это без посторонней помощи. Овладеть этими умениями очень важно, поскольку они помогут ребенку сохранять чувство собственного достоинства, быть независимым и хорошо чувствовать себя в обществе за пределами дома. Бывает, что ребенку мешают определенные трудности физического характера. Они могут сказываться и на способности есть ту или иную пищу, и на степени самостоятельности во время еды. Если ваши проблемы связаны именно с этим, вам не обойтись без помощи квалифицированного специалиста. Правильно подобранные методика и оборудование помогут справиться с этими трудностями. Иногда сформировать необходимые навыки мешает не неспособность, а нежелание. Преодолеть такого рода трудности будет легче, если подойти к ним как к проблемам поведения.

Но прежде, чем сделать вывод о том, что эти трудности относятся к поведенческой сфере, нужно, чтобы ребенок прошел серьезное медицинское обследование, поскольку его отношение к еде может оказаться признаком физического нездоровья.

Нужно отметить, что в данном разделе мы сначала рассказываем о том, как оценивать все те умения, о которых здесь идет речь, и только потом последовательно рассматриваем методы обучения. Независимо от того, на каком уровне овладения обсуждаемыми навыками находится ваш ребенок в настоящий момент, мы советуем вам прочитать весь раздел до конца, прежде чем перейти к занятиям с малышом. Возможно, вы убедитесь, что лучше всего начать с закладки фундамента, но некоторые навыки можно сформировать одновременно. Ниже мы приводим перечень всех умений, которым посвящен данный раздел.

### От 3 до 6 месяцев

11. Глядя на грудь или бутылочку, предвкушает приближение кормления.
12. Берется руками за грудь или бутылочку.
13. Всасывает и проглатывает пюреобразную пищу.

От 6 до 9 месяцев

17. Пьет из чашки с помощью взрослого.
18. Жует и проглатывает полупротертую пищу.
19. Самостоятельно ест пищу, которую берут руками (сухари, печенье и т.п.).

От 9 до 12 месяцев

- Берет в руку и ест маленькие кусочки пищи.  
Держит ложку и пытается взять в рот ее содержимое.  
Откусывает и жует печенье.  
28. Ест размятую пищу.

От 12 до 15 месяцев

1. Пьет самостоятельно, но часто проливает питье.
2. Самостоятельно ест ложкой, часто теряя ее содержимое.
3. Жует обычную пищу (нарезанную на кусочки).

От 18 месяцев до 2 лет

41. Пьет из чашки, ничего не проливая.
42. Ест ложкой, ничего не теряя.

От 2 до 3 лет

59. Пьет через соломинку.
60. Пользуется вилкой, чтобы наколоть кусочек пищи.

От 3 до 4 лет

84. Во время еды пользуется вилкой и ложкой.  
Наливает напиток из кувшина, не проливая.

### СС.Б.11. ГЛЯДЯ НА ГРУДЬ ИЛИ БУТЫЛОЧКУ, ПРЕДВКУШАЕТ ПРИБЛИЖЕНИЕ КОРМЛЕНИЯ

**Как оценить**

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

### СС.Б.12. БЕРЕТСЯ РУКАМИ ЗА ГРУДЬ ИЛИ БУТЫЛОЧКУ

**Как оценить**

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

### СС.Б.13. ВСАСЫВАЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ПЮРЕОБРАЗНУЮ ПИЩУ

**Как оценить**

*Материалы:* Пюреобразное детское питание, маленькая ложка.

*Способ:* Понаблюдайте за малышом во время кормления.

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

### СС.Б.17. ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

**Как оценить**

*Материалы:* Чашка, наполовину наполненная любимым напитком малыша.

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

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

### СС.Б.18. ЖУЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ПОЛУПРОТЕРТУЮ ПИЩУ

**Как оценить**

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

*Способ:* Понаблюдайте за малышом во время кормления.

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

### СС.Б.19. САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТ ПИЩУ, КОТОРУЮ БЕРУТ РУКАМИ (СУХАРИ, ПЕЧЕНЬЕ И Т.П.)

#### Как оценить

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

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

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

### СС.Б.25. БЕРЕТ В РУКУ И ЕСТ МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ ПИЩИ

#### Как оценить

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

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

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

### СС.Б.26. ДЕРЖИТ ЛОЖКУ И ПЫТАЕТСЯ ВЗЯТЬ ЕЕ В РОТ

#### Как оценить

*Материалы:* Детская ложка и любимая еда малыша.

*Способ:* Дайте малышу ложку с едой.

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

### СС.Б.27. ОТКУСЫВАЕТ И ЖУЕТ ПЕЧЕНЬЕ

#### Как оценить

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

*Способ:* Дайте малышу печенье.

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

### СС.Б.28. ЕСТ РАЗМЯТУЮ ПИЩУ

#### Как оценить

*Материалы:* Обычная еда, слегка размятая вилкой.

*Способ:* Наблюдайте за ребенком во время еды.

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

### СС.Б.29. ПЬЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НО ЧАСТО ПРОЛИВАЕТ

#### Как оценить

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

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

### СС.Б.30. САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТ ЛОЖКОЙ, ЧАСТО ТЕРЯЯ ЕЕ СОДЕРЖИМОЕ

#### Как оценить

*Материалы:* Размятая пища, ложка и мисочка.

*Способ:* Попросите ребенка поесть самостоятельно, наблюдайте за ним. Результат *положительный*, если ребенок набирает в ложку немного пищи и подносит ее ко рту. Возможно, часть содержимого ложки вывалится, и дальше вы можете кормить малыша сами.

### СС.Б.31. ЖУЕТ ОБЫЧНУЮ ПИЩУ (НАРЕЗАННУЮ НА КУСОЧКИ)

#### Как оценить

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

*Способ:* Наблюдайте за ребенком, когда он ест.

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

### СС.Б.41. ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ, НИЧЕГО НЕ ПРОЛИВАЯ

#### Как оценить

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

*Способ:* Понаблюдайте за ребенком, когда он пьет. Результат *положительный*, если ребенок держит чашку, пьет из нее и ставит ее на место, ничего не пролив.

### СС.Б.42. ЕСТ ЛОЖКОЙ, НИЧЕГО НЕ ТЕРЯЯ

#### Как оценить

*Материалы:* Любимая еда ребенка, тарелка и маленькая ложка.

*Способ:* Понаблюдайте за ребенком во время еды.

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

### СС.Б.59. ПЬЕТ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ

#### Как оценить

*Материалы:* Чашка и соломинка или пакет сока с соломинкой.

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

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

### СС.Б.60. ПОЛЬЗУЕТСЯ ВИЛКОЙ, ЧТОБЫ НАКОЛОТЬ КУСОЧЕК ПИЦЦЫ

#### Как оценить

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

*Способ:* Понаблюдайте за ребенком, когда он ест вилкой.

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

### СС.Б.84. ЕСТ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ

#### Как оценить

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

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

### СС.Б.85. НАЛИВАЕТ ИЗ КУВШИНА НАПИТОК, НЕ ПРОЛИВАЯ ЕГО

#### Как оценить

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

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

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

### КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ И ПИТЬ

В этом разделе мы представим наши соображения по поводу того, как следует поэтапно формировать у ребенка навыки, связанные с приемом пищи и питьем (о том, как оценивать их, рассказано выше). Поскольку еда и питье составляют часть повседневной жизни, вы сможете по несколько раз в день заниматься с ребенком — учить его и закреплять достигнутые ранее навыки. Мы настоятельно советуем вам до того, как начать заниматься с ребенком, прочесть весь раздел до конца. Вы увидите, что некоторым вещам нужно учить ребенка одновременно, а некоторые приемы могут вводиться только постепенно — после того, как ребенок овладеет более ранними навыками. Мы рассчитываем на то, что сведения, которые вы почерпнете из данного раздела, дополнят ваши знания, полученные из известных пособий для родителей детей первых лет жизни, полученные из врача и медсестры детской поликлиники.

Основное внимание в данном разделе мы уделяем навыкам самообслуживания во время еды, однако не только они заслуживают здесь внимания. Возможно, самое важное в социальном смысле время — это время, когда вся семья собирается за столом, чтобы вместе пообедать, обсудить насущные проблемы и планы. Эти минуты дают возможность отработать все навыки общения: от простых — дожидаться своей очереди, до сложных — составлять фразы. Кроме того, в обеденное время ребенок может практиковаться в умении хватать мелкие предметы (ТМ.А.11), отмечая действием на словесные просьбы: “положи” и “дай” (ВР.Б.10,17), улавливать членов семьи (ВР.Б.13) и многое другое.

Во время кормления даже у грудных детей могут начать формироваться социальные навыки. Положение малыша, устроившегося у груди матери, идеально для того, чтобы установить контакт глазами, наблюдать за мамой, когда она говорит, и улавливать звуки ее речи.

#### С.С.Б.14.

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

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

#### С.С.Б.12.

### БЕРЕТСЯ РУКАМИ ЗА ГРУДЬ ИЛИ БУТЫЛОЧКУ

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

#### С.С.Б.13.

### ВСАСЫВАЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ПОРЕ ОБРАЗНУЮ ПИЩУ

Большинство детей начинают привыкать к твердой пище в возрасте 3-4 месяцев. Вопрос о том, когда начать вводить твердую пищу в рацион ребенка с задержкой в развитии, следует решать так же, как и в любом другом случае, исходя из потребности малыша в питании и его интереса к новому. Если есть физические причины, затрудняющие процесс проглатывания или переваривания пищи, заниматься с малышом следует под руководством лечащего врача. Возможно, первые эксперименты с твердой пищей мало что дадут ребенку в смысле питания, поскольку в его желудок попадет лишь немного пищи. Скорее это будет чувственный опыт — знакомство со вкусом, запахом, осязательным ощущением. Разнообразные вкусовые ощущения, с которыми ребенок знакомится в раннем возрасте помогут ему впоследствии быстрее привыкнуть к самой разнообразной пище и научиться получать от нее удовольствие.

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

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

42

36

#### С.С.Б.17.

### ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

Начинать приучать ребенка к чашке можно с 6-месячного возраста. Когда ребенок пьет из чашки, мышцы, участвующие в этом процессе, работают не так, как во время сосания соски или соска, и эта работа является хорошей гимнастикой для детей с пониженным тонусом мышц языка и рта. В частности, дети с синдромом Дауна долго не желают отказываться от соски. Им легче сосать, чем пить из чашки или жевать. Во время кормления, предусмотренных расписанием, вы можете продолжать кормить малыша грудью или из бутылочки, но начиная с 6 месяцев, в промежутках между этими кормлениями поить малыша лучше давать из чашки. В общем, следует стремиться к тому, чтобы к 12-18 месяцам большую часть питания можно было бы давать ребенку в чашке. Многим детям полезно учиться пить из чашки со слегка отогнутым краем (типа чашек Turrgeware), правда найти чашку, у которой одновременно был бы и отогнутый край, и ручки, не так уж легко. Чашек с носиком следует избегать, так как они продлевают период сосания, а ваша цель — оставить этот период позади.

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

#### С.С.Б.18.

### ЖУЕТ И ПРОГЛАТЫВАЕТ ПОЛУПРОТЕРТУЮ ПИЩУ

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

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

Если ребенок возьмет в рот полупротертую пищу, он будет проталкивать ее языком и пережевывать деснами. Затем, если он захочет, он попро-

бует ее проглотить, однако некоторые трудности, возникающие в связи этим, могут вызвать у малыша желание поиграть с тем, что у него во рту. Это будет познавательная игра. Вы заметите, что поначалу малыш жуется двояга челюстью из стороны в сторону (в горизонтальной плоскости), а не вверх-вниз. Если малыш не делает попытки жевать, покажите ему на своем примере, как это делается, утрируя все движения. Может быть придется, легонько прикоснувшись своей рукой, помочь ребенку скопировать ваши движения.

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

#### СС.Б.19.

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

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

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

Начинайте с крупных кусков, таких как сухари и печенье. Когда их сосут, они размякают и превращаются в кашу. Можно дать малышу кусочек слегка поджаренного хлеба, половинку банана, куриную ножку, ломтики яблока или апельсина. (Если вы не уверены в способности ребенка правильно обращаться с такими вещами, завязывайте их в тряпочку). Даже если у вашего малыша еще нет зубов, он может случайно откусить кусочек. Молодых родителей это часто очень беспокоит, однако если пища мягкая и вы рядом, риск ничтожно мал.

#### СС.Б.25.

### БЕРЕТ В РУКУ И ЕСТ МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ ПИЩИ

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

#### СС.Б.26.

### ДЕРЖИТ ЛОЖКУ И ПЫТАЕТСЯ ВЗЯТЬ В РОТЕЕ СОДЕРЖИМОЕ

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

#### СС.Б.27.

### ОТКУСЫВАЕТ КУСОЧЕК ПЕЧЕНЬЯ И ЖУЕТ ЕГО

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

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

#### СС.Б.28.

### ЕСТ РАЗМЯТУЮ ПИЩУ

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

Мало что из продающегося в магазинах детского питания может заменить свежеприготовленную пищу, поскольку готовое питание для детей, начинающих ходить, как правило, состоит из маленьких кусочков, плаваю-

щих в однородном соусе. Эти кусочки обычно проскальзывают и не жууются. Бывают готовые блюда для взрослых без добавок, которые можно дать ребенку, если вам некогда готовить.

И опять, если вашему малышу трудно дается этот этап, старайтесь продвигаться понемногу и ориентируйтесь, в основном, на те продукты, которыми малыш отдает предпочтение. Новые продукты вводите сначала в виде пюре — может быть, это будет подливка к размятой пище. Помните, что для маленьких детей пройти через фазу “капризов” в еде — дело обычное. В случае отказа вы можете не вставать в позу, но держаться решительно. Не позволяйте ребенку втянуть вас в приготовление другого блюда или заставить пропустить еду через мясорубку. Если один раз малыш съест мало, то в следующий раз наверстает. Даже хорошие едоки иногда отказываются от пищи, чаще всего из-за того, что они не голодны. Если ваш малыш — любитель молока, а от еды часто отказывается, то потребление молока можно уменьшить. Сок или вода не так сильно повлияют на аппетит.

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

### СС.Б.29.

#### ПЬЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НО ЧАСТО ПРОЛИВАЕТ

Учить малыша самостоятельно пить из чашки можно тогда же, когда вы в его рацион вводите больше разнообразных блюд и учите его подносить ложку ко рту. Самостоятельно пользоваться чашкой — значит брать ее со стола, пить из нее и ставить ее обратно. Последнее действие часто бывает самым сложным для ребенка. Если вашему ребенку трудно поставить чашку как надо, попробуйте дать ему чашку с утяжеленным донышком, имеющим скругленные края. В этом случае, даже если малыш поставит чашку немного косо, она сама, качнувшись, станет нормально. Может случиться, что ребенку нелегко будет понять, насколько сильно нужно наклонять чашку во время питья. Он меньше прольет, если в чашке будет немного жидкости.

### СС.Б.30.

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

Когда дети только учатся есть самостоятельно, они всегда все проливают. Тем не менее, это — путь к независимости! Теперь, когда ваш малыш схватит ложку, направьте его руку, обхватив ее своей рукой. Помогите

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

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

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

### СС.Б.31.

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

Давайте малышу все менее протертую пищу, пока он не научится есть кусочки, которые можно целиком положить в рот. На этой стадии ему может показаться, что проще брать еду руками, а не ложкой, и на какое-то время процесс овладения умением есть ложкой немного замедлится. Все-таки дайте малышу ложку всегда, и когда он утолит первый голод, постарайтесь убедить его съесть часть еды ложкой. Ребенок не забудет, как это делается,



если наряду с нарезанной на кусочки пищей вы будете предлагать ему ил размятые овощи, или немного фруктового пюре, или йогурт.

#### СС.Б.41.

#### ПЬЕТ ИЗ ЧАШКИ, НЕ ПРОЛИВАЯ

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

#### СС.Б.59.

#### ПЬЕТ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ

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

#### СС.Б.60.

#### ПОЛЬЗУЕТСЯ ВИЛКОЙ, ЧТОБЫ НАКОЛОТЬ КУСОЧЕК ПИЩИ

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

#### СС.Б.84.

#### ИСТ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ

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

#### СС.Б.85.

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

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

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

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

## СС.В. УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ

Занятия по формированию у ребенка навыков, позволяющих самостоятельно но одеваться, чаще чем какие-либо другие, вызывают у родителей известную реакцию: "Самим сделать это гораздо легче и быстрее". Ничего неверного в этих словах нет — более того, это совершеннейшая правда!

К тому же, необходимость одеться или раздеваться возникает обычно самое напряженное время дня, когда либо старшие дети спешат на автобус либо кому-нибудь из них нужно помочь с уроками. Набраться терпения вам поможет мысль о будущем. Подумайте о том времени, когда ваш ребенок-инвалид будет сам справляться со своей одеждой, и у вас появится время для других занятий. Вы сможете сделать для своего ребенка что-нибудь еще, и не только для него, но и для себя. Как найти время для того, чтобы научить малыша самостоятельно одеваться? Необходимо посмотреть распорядок дня и выделить для занятий с малышом специальное время, которое бы меньше пересекалось со временем обязательных занятий других членов семьи. В данном разделе мы сначала представляем Способы оценки всех рассматриваемых здесь навыков, а затем расскажем, как учить ребенка. Во многом предлагаемые подходы похожи друг на друга. Когда вы будете просматривать приведенный ниже перечень умений, пожалуйста, имейте в виду, что перед вами — самый общий список. Одежда вашего ребенка, будет зависеть от климата тех мест, где вы живете и от того, где и как вы предпочитаете проводить свободное время. Может быть, для вашего малыша важнее научиться надевать купальник, чем джемпер. Учите ребенка тому, что ему реально НЕОБХОДИМО и оценивайте именно эти умения.

Перечень умений, рассматриваемых в данном разделе.

*От 12 до 15 месяцев*

32. Снимает носок или шапку.

*От 15 до 18 месяцев*

36. Помогает одевать и раздевать себя соответствующими движениями рук и ног.

37. Надевает шапку.

*От 18 месяцев до 2 лет*

45. Снимает штанишки.

*От 2 до 3 лет*

61. Надевает носки.

62. Обувает ботинки.

63. Надевает штанишки.

64. Снимает футболку или блузу.

65. Расстегивает застежку "молния".

*От 3 до 4 лет*

86. Надевает джемпер или блузу.

87. Надевает рубашку.

88. Надевает платье или длинные брюки

89. Расстегивает большие пуговицы.

90. Застегивает большие пуговицы.

91. Раздевается полностью.

92. Одевается полностью под наблюдением взрослого.

93. Застегивает кнопки.

### **СС.В.32. СНИМАЕТ НОСОК ИЛИ ШАПКУ**

**Как оценить**

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

Результат *положительный*, если малыш снимет носок или шапку.

### **СС.В.36. ПОМОГАЕТ ОДЕВАТЬ И РАЗДЕВАТЬ СЕБЯ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ**

**Как оценить**

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

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

### **СС.В.37. НАДЕВАЕТ ШАПКУ**

**Как оценить**

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

Результат *положительный*, если малышу удается надеть какую-нибудь шапку.

### СС.В.45. СНИМАЕТ ШТАНИШКИ

**Как оценить**

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

Результат *положительный*, если ребенок самостоятельно снимает штанишки.

### СС.В.61. НАДЕВАЕТ НОСКИ

**Как оценить**

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

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

### СС.В.62. ОБУВАЕТ БОТИНКИ

**Как оценить**

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

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

### СС.В.63. НАДЕВАЕТ ШТАНИШКИ

**Как оценить**

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

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

### СС.В.64. СНИМАЕТ ФУТБОЛКУ ИЛИ БЛУЗУ

**Как оценить**

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

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

### СС.В.65. РАССТЕГИВАЕТ ЗАСТЕЖКУ "МОЛНИЯ"

**Как оценить**

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

Результат *положительный*, если ребенок в состоянии расстегнуть молнию.

### СС.В.86. НАДЕВАЕТ ДЖЕМПЕР ИЛИ БЛУЗУ

### СС.В.87. НАДЕВАЕТ РУБАШКУ

### СС.В.88. НАДЕВАЕТ ПЛАТЬЕ ИЛИ ДЛИННЫЕ

### БРЮКИ

**Как оценить**

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

### СС.В.89. РАССТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ

**Как оценить**

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

*Способ:* Наденьте на ребенка рубашку и попросите его расстегнуть пуговицы. Результат *положительный*, если ребенок расстегнет все три пуговицы сам. Результат не считается положительным, если ребенок будет расстегивать пуговицы, просто дергая за них.

### СС.В.90. ЗАСТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ

**Как оценить**

*Материалы:* см. параграф СС.В.89.

*Способ:* Наденьте на ребенка рубашку и попросите застегнуть ее.

Результат *положительный*, если ребенок самостоятельно застегнет все три пуговицы.

### СС.В.91. ПОЛНОСТЬЮ РАЗДЕВАЕТСЯ

**Как оценить**

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

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

### СС.В.92. ПОЛНОСТЬЮ ОДЕВАЕТСЯ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВЗРОСЛОГО

#### Как оценить

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

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

### СС.В.93. ЗАСТЕГИВАЕТ КНОПКИ

#### Как оценить

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

*Способ:* Оденьте ребенка и попросите его застегнуть кнопки.

Результат *положительный*, если ребенок самостоятельно застегнет кнопки.

### КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ

Приведем несколько общих правил:

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

Одежду легче снимать и надевать, если она просторная. "Сложную" одежду, типа комбинезона, на данном этапе надевать трудно. К тому же, такая одежда долго не позволяет ребенку научиться без посторонней помощи ходить в туалет. И наконец, одежда, которую легко снять и надевать, просто удобна. Когда малыш научится снимать и надевать простую одежду, можно подобрать (илишить) ему одежду, с которой ему интересно будет возиться. Детей привлекают такие вещи, как "молнии", "липучки" и большие пуговицы (эти аксессуары нередко можно найти на одежде для дошкольников).

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

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

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

В любой игровой комнате хорошо иметь ящик с самой разной одеждой, которую ребенок может, играя, примерять. Убедитесь, что зеркало висит достаточно низко, и ребенок может видеть, как он выглядит. Кроме того, предлагайте малышу одевать и раздевать куклу. Есть игрушки, позволяющие практиковаться с самыми разными типами застежек. Манипуляции с ними застежками, конечно, несколько отличаются от того, как мы обращаемся с застежками на своей одежде, однако эти занятия могут быть полезны для развития навыков тонкой моторики. Одна мама, занимавшаяся по программе Маккуэри, сшила тряпичного зверя с множеством "липучек", "молний", пуговиц, шнурков. Импровизировать здесь можно бесконечно.

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

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

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

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

### СС.В.32. СНИМАЕТ НОСОК ИЛИ ШАПКУ

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

### СС.В.36. ПОМОГАЕТ ОДЕВАТЬ И РАЗДЕВАТЬ СЕБЯ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ

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

## СС. В. 37. НАДЕВАЕТ ШАПКУ

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

Разбиение задачи на составные части (ступеньки) и установление эти ступенек в определенной последовательности.

Каждое из оставшихся в данном разделе умений может формироваться постепенно, ступеньками, на которые разбивается вся задача. Процедура разбиения и последующего выстраивания ступенек рассматривается в главе 3 книги 2. Говоря коротко, она включает в себя, во-первых, идентификацию отдельных действий, которые необходимо произвести, чтобы выполнить задачу, и во-вторых, расположение этих действий в той последовательности, которая лучше поможет ребенку решить эту задачу.

Для большинства обсуждаемых умений мы приводим один из возможных вариантов разбиения задачи. Каждый представленный вариант следует рассматривать исключительно как предложение. Вы можете модифицировать их в соответствии со стилем одежды ребенка и своим представлением о том, как малышу будет удобнее учиться.

Прежде чем вы начнете заниматься с малышом формированием того или иного навыка, направьте его, физически помогите проделать целиком всю процедуру. Пусть ребенок все время касается руками одежды. Если какое-то действие малыш не может произвести с вашей помощью (из-за того, что его руки еще слишком коротки или из-за неспособности удерживать равновесие), вряд ли он сможет выполнить его сам. Пробуйте эту же одежду снимать (или надевать) как-то иначе до тех пор, пока не найдете самый легкий для малыша способ. Мы располагаем ступеньки в том порядке, в каком их легче одолеть. Вы обнаружите что часто первая ступенька соответствует ПОСЛЕДНЕМУ этапу процесса одевания (раздевания). Например, в параграфе СС. В. 45 (снимает штанишки) мы предлагаем в первую очередь научить малыша снимать штанину с одной ноги хотя это — последнее, что мы делаем в таких случаях. Последний этап — часто самый легкий. Малыш, одолев его, получит первый опыт и удовлетворение от того, что заканчивает задание сам.

Пока вы учите ребенка преодолевать первую ступеньку, остальные ступеньки проходят вместе. Когда же малыш утвердится на первой ступеньке, объектом занятий станет вторая и так далее. Чем дальше, тем большую часть задачи ребенок будет выполнять сам, пока не научится самостоятельно преодолевать ВСЕ ступеньки.

56

На какой бы ступеньке вы не находились во время занятий, старайтесь, где возможно, показывать малышу что и как нужно делать, давайте ему ясные указания и, если нужно, помогите физически. Постепенно уменьшайте помощь, пока ребенок не научится преодолевать ступеньку сам.

## СС. В. 45.

### СНИМАЕТ ШТАНИШКИ.

Здесь мы предлагаем такую последовательность ступенек:

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

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

## СС. В. 61.

### НАДЕВАЕТ НОСКИ

Здесь мы предлагаем такую последовательность ступенек:

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

## СС. В. 62.

### ОБУВАЕТ БОТИНКИ

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

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

3 Зак. 411

57

### СС. В. 63.

#### НАДЕВАЕТ ШТАНИШКИ

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

1. Натягивает штанишки от колен до бедер.
2. Натягивает штанишки от лодыжек до бедер.
3. После того, как одну ногу помогут просунуть в штанину, просовывает другую ногу во вторую штанину.
4. После того, как помогут определить, где зад, где перед, просовывает в штанины одну и другую ноги.
5. Определяет, где у штанишек перед и всовывает в штанины ноги.
6. Натягивает штанишки спереди от бедер до талии.
7. Натягивает штанишки от бедер до талии сначала спереди, а потом сзади.

### СС. В. 64.

#### СНИМАЕТ ФУТБОЛКУ ИЛИ БЛУЗУ

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

1. Стягивает блузу через голову.
2. Берется правой рукой за левую сторону блузы и вытаскивает левую руку.
3. Берется левой рукой за правую сторону блузы и вытаскивает правую руку.
4. Поднимает нижний край блузы до уровня подмышек.

### СС. В. 65.

#### РАССТЕГИВАЕТ МОЛНИЮ

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

1. Спускает замок молнии до основания при условии, что найти язычок ему помогут.
2. Находит язычок и спускает замок молнии до основания.
3. Находит язычок, спускает замок молнии до основания и разъединяет половинки основания молнии.

### СС. В. 86.

#### НАДЕВАЕТ ДЖЕМПЕР ИЛИ БЛУЗУ

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

1. Натягивает блузу от груди до талии при условии, что вдеть руки в рукава ему помогут.
2. Держится правой рукой за левую сторону блузы и просовывает левую руку в рукав (вдеть правую руку в рукав ему помогают).
3. Держится левой рукой за правую сторону блузы и просовывает правую руку в рукав (вдеть левую руку в рукав ему помогают).
4. Надевает блузу через голову (найти перед ему помогают).
5. Находит перед блузы, правильно поворачивает ее и надевает через голову.

### СС. В. 87.

#### НАДЕВАЕТ РУБАШКУ

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

1. Взявшись при помощи взрослого за ту сторону рубашки, на которой расположены пуговицы, причем ближе к вороту, просовывает в рукав правую руку.
2. Находит ту сторону, где расположены пуговицы, правильно берет рубашку и просовывает в рукав правую руку.
3. Просовывает руку в рукав, как было описано выше, приподнимает ворот и укладывает его себе на плечи.
4. Когда правая рука уже в рукаве, достает из-за левого плеча ту полочку рубашки, на которой расположены пуговицы, и перекидывает ее вперед.
5. Правой рукой берется за полочку, на которой расположены пуговицы, и просовывает левую руку в рукав.

### СС. В. 88.

#### НАДЕВАЕТ ПЛАТЬЕ ИЛИ ДЛИННЫЕ БРЮКИ

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

### СС. В. 89.

#### РАССТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ

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

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

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

#### СС.В.90.

#### ЗАСТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ

Здесь мы опять рассматриваем последовательность этапов обучения, имеющую вид мужскую рубашку.

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

#### СС.В.91.

#### РАЗДЕВАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ

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

#### СС.В.92.

#### ОДЕВАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВЗРОСЛОГО

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

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

#### СС.В.93.

#### ЗАСТЕГИВАЕТ КНОПКИ

Начинайте с очень крупных кнопок. Сначала сами совместите две части кнопки так, чтобы ребенку осталось только прижать их друг к другу.

Затем учите ребенка и совмещать две части кнопки, и прижимать их друг к другу.

### Дальнейшее развитие навыков, позволяющих самостоятельно одеваться и раздеваться

Ниже мы называем несколько умений, которые формируются у детей 4-5-летнего уровня развития. Вы можете заняться ими после того, как ваш ребенок овладеет всеми навыками, рассмотренными в данном разделе.

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

## ГЛАВА 4

### СС.Г: Навыки опрятности

Родители часто считают, что их главная задача — научить ребенка пользоваться туалетом. В нашем обществе не слишком терпимо относятся к отсутствию этого умения, за исключением случаев, когда недержание является неизбежным следствием болезни или случайностью. И даже тогда считается, что с этим явлением необходимо так или иначе справиться. Некоторые физические особенности или нарушения могут существенно усложнить занятия. Если вам кажется, что вашему ребенку мешают проблемы именно такого рода, попросите совета у специалиста. Нужно заметить, однако, что дети с нарушениями умственного развития, даже очень серьезными, могут научиться ходить в туалет, причем обычно учить их этому следует точно так же, как всех остальных детей. В данном разделе, как и в предыдущем, мы сначала рассказываем о том, как оценивать представленные здесь навыки, а затем обсуждаем методы обучения. Мы рассматриваем, что прежде чем приступить к занятиям с ребенком, вы прочтаете весь раздел до конца.

Ниже перечисляются навыки, которые мы будем рассматривать в настоящем разделе:

*От 18 месяцев до 2 лет*

43. Контролирует свой стул.
44. В течение дня регулярно остается сухим.

От 2 до 3 лет

- 66. Показывает жестами, что хочет в туалет.
- 67. Просится в туалет, выражая свое желание словами.
- 68. В туалете сам спускает штанишки.
- 69. Под руководством взрослого ходит в туалет.

От 3 до 4 лет

- 94. Остается сухим всю ночь.
- 95. Под руководством взрослого использует по назначению туалетную бумагу.
- 96. Под руководством взрослого спускает воду в туалете.
- 97. Сам идет в туалет и под руководством взрослого делает все, что нужно.

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

### СС.Г.43. Контролирует свой стул

**Как оценить**

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

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

### СС.Г.44. В течение дня достаточно регулярно бывает сухим

**Как оценить**

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

### СС.Г.66. Показывает жестами, что хочет в туалет

**Как оценить**

*Способ:* Наблюдайте за ребенком несколько дней. Результат *положительный*, если, по всей видимости, ребенок осознает приближение события и либо сдерживается, либо направляется к своему горшочку, либо каким-то другим способом демонстрирует свою нужду.

62

Иными словами, результат *положительный*, если вы, кр  
когда ребенку хочется сделать свои большие или мал

### СС.Г.67. Просится в туалет, выражая с. словами

**Как оценить**

*Способ:* Наблюдайте за ребенком несколько дней.

Результат *положительный*, если ребенок сообщает вам о своих словами, типа: "в туалет!", "пи-пи" или другими из тех, которые он знает. Результат также будет положительным, если малыш еще не говорит, однако сообщает о своей нужде всегда одними и теми же жестами и при этом обращается непосредственно к вам.

### СС.Г.68. В туалете сам спускает штанишки

**Как оценить**

*Способ:* Попросите малыша спустить штанишки, когда он собирается сесть на горшок или пойти в туалет.

Результат *положительный*, если малыш перед тем, как сделать свои дела, спускает штанишки совершенно самостоятельно.

### СС.Г.69. Под руководством взрослого ходит в туалет

**Как оценить**

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

Результат *положительный*, если ребенок спускает штанишки, входит в туалет, выходит из него и надевает штанишки без какой бы то ни было помощи. Вы можете помочь ему лишь вытереть попку, спустить воду и справиться с застезжками.

### СС.Г.94. Остается сухим всю ночь

**Как оценить**

*Способ:* Наблюдайте.

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

36

63



### **СС.Г.95. Под руководством взрослого используется по назначению туалетную бумагу**

#### **Как оценить**

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

Результат *положительный*, если ребенок, направляемый вами устно, хорошо вытер попку.

### **СС.Г.96. Под руководством взрослого спускает воду в туалете**

#### **Как оценить**

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

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

### **СС.Г.97. Сам идет в туалет и под руководством взрослого делает там все, что нужно**

#### **Как оценить**

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

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

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТУАЛЕТОМ**

Поскольку в нашем обществе умение пользоваться туалетом является практически обязательным, многие родители с тревогой спрашивают, когда и как должен ребенок овладеть этим умением. Нередко такая озабоченность наблюдается у родителей и тогда, когда для нее нет никакой видимой

причины. Родители детей, имеющих те или иные отклонения от нормы, иногда говорят так: "Если мой ребенок научится пользоваться туалетом, он сможет делать то-то и то-то или пойти в такую-то и такую-то школу". Не удивительно, что эта проблема их волнует! Однако такая озабоченность может иметь обратный результат, во всяком случае, если она передается ребенку. Дети, которые видят, что их промашки лишают окружающих спокойствия, могут сами начать нервничать, а это повлечет за собой новые промашки и продлит драму. Ваше беспокойство не передается ребенку, если вы разработаете четкий план действий и дадите малышу почувствовать, что вы на его стороне. Ваша цель — помочь ему научиться пользоваться туалетом, а вовсе не отругать его. Со временем ребенок сам захочет освободиться от неудобных непромокаемых штанов, захочет сделать приятное вам, быть как все. Такие личные, позитивные мотивы оказывают на ребенка гораздо большее влияние, чем социальное давление.

Вот несколько соображений, которые вам следует иметь в виду, когда вы занимаетесь со своим малышом.

1. Для того, чтобы научиться пользоваться туалетом, нужно время. Даже у самых самостоятельных детей 4-5 лет время от времени могут случаться "аварии".

2. Малыша с задержкой в умственном развитии можно учить пользоваться туалетом практически так же, как и всякого другого малыша. Приводимые ниже положения аналогичны тем, которые можно найти в большинстве книг для родителей. Эти книги и ваш собственный опыт воспитания старших детей дополнят изложенные здесь соображения.

3. Держа в голове общую цель, старайтесь на одном отдельно взятом занятии отрабатывать только одно маленькое умение.

4. Каждый раз, когда вы подходите к новой ступеньке, подумайте о том, как вы будете реагировать на успех и на неудачу.

5. Процесс обучения умению пользоваться туалетом таит в себе много возможностей для того, чтобы малыш смог почувствовать себя по-настоящему довольным собой, мог гордиться своими достижениями и контролем над своим собственным телом. Если вы сумеете воспользоваться этими возможностями, занятия станут удовольствием для всех!

#### **СС.Г.43.**

### **КОНТРОЛИРУЕТ СВОЙ СТУЛ**

#### **СС.Г.44.**

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

Если ваша тетушка Фло будет с гордостью рассказывать вам, что ее дети к 10 месяцам уже научились пользоваться туалетом, кивайте и улыбайтесь, но не верьте. Это она, тетушка Фло научилась во-время высаживать детей

на горшок. Существует огромная разница между умением родителей замечать нужный момент и делать все возможное, чтобы процесс пошел, и умением ребенка пользоваться туалетом. Последнее предполагает активное участие самого ребенка. Нельзя сказать, что это плохо — подмечать моменты, требующий вмешательства. Напротив, это позволяет экономить непромокаемые штанишки, а вы испытываете чувство удовлетворения! Однако, в принципе, это необязательно, по крайней мере, до тех пор, пока вы по-настоящему не приступите к занятиям по формированию у ребенка умения пользоваться туалетом.

Когда же можно начинать эти занятия? Сейчас широко распространено мнение, что ребенок до тех пор не готов к управлению теми физическими процессами, о которых мы говорим, пока его стул не станет достаточно регулярным и пока он не начнет оставаться сухим в течение продолжительных интервалов времени. Обычно сначала регулярным становится стул, а относительный порядок в малых делах устанавливается приблизительно в возрасте 18 месяцев. В среднем, девочки несколько раньше, чем мальчики начинают контролировать мочеиспускание.

Если вашему ребенку уже около 2 лет, а мочится он нерегулярно и/или его штанишки постоянно бывают мокрыми, обратитесь к врачу, чтобы понять, нет ли у него каких-нибудь физиологических отклонений. На любом этапе обучения физиологические проблемы могут стать главной причиной отставания. Даже если стул стал регулярным, и ребенок подолгу остается сухим, он может не осознавать того, что из него что-то выходит наружу. В этом случае еще рано учить малыша всем необходимым приемам, однако есть три вещи, которые вы можете сделать:

1. Пусть каждый день ребенок некоторое время проводит без непромокаемых штанов. В этом случае он может увидеть, что делает его тело. Заинтересуйте ребенка, скажите ему: "Посмотри, ты делаешь пи-пи".

2. Для того, чтобы как-то обозначить то, что происходит во время больших и малых дел, начните использовать соответствующие слова. Какие слова вы выберете, значения не имеет — лишь бы ребенку легко было их узнать и произнести. В этой книге мы говорим "пи-пи" и "а-а", но есть и другие варианты.

3. Дайте ребенку возможность привыкнуть к горшку. Выберите такой горшочек, который будет его хорошо удерживать так, чтобы ребенок чувствовал себя на нем спокойно. Нужно, чтобы ноги малыша доставали до пола, а горшок не сдвигался, когда ребенок с него встает. Пусть сначала малыш садится всего на несколько секунд. Сажайте его тогда, когда вы сняли с него одни непромокаемые штанишки, чтобы надеть другие. Постепенно увеличьте время сидения на горшке примерно до 3 минут. Если ребенок делает свои дела в горшок, покажите ему, что он сделал и наградите суперпризом.

Если же он посидит, но ничего не делает, покажите ему, что вы довольны и тем, что он просто посидел на горшке, а от дальнейших комментариев воздержитесь. Не ругайте ребенка за мокрые или грязные штанишки.

## СС.Г.66. ПОКАЗЫВАЕТ ЖЕСТАМИ, ЧТО ХОЧЕТ В ТУАЛЕТ

Придет время, когда по движениям ребенка или по выражению его лица вы будете понимать, что он уже делает свои дела или вот-вот начнет их делать. Конечно, эти жесты и мимику нельзя расценивать как признание вам — на той стадии развития, о которой мы сейчас говорим, ребенок только начинает осознавать, что с ним происходит, однако это может послужить сигналом, что пора начинать систематически, в определенное время высаживать ребенка на горшок.

Сажайте малыша на горшок тогда, когда по нему определенно видно, что он вот-вот делает свои дела. Здесь вы решаете две задачи. Во-первых, приучаете ребенка к мысли, что в одно и то же время он встречается с горшком. Во-вторых, вы получаете возможность (и не одну) наградить ребенка за успехи, которые наверняка будут, причем, вероятно, совершенно неожиданно. Малыш будет знать, что когда он делает свои дела в горшок, он может ждать приятного сюрприза, и со временем он начнет сам прилагать усилия к тому, чтобы это произошло.

Чтобы установить, какие моменты более всего подходят для высаживания ребенка на горшок, вам нужно будет в течение недели каждый день фиксировать время, когда у него бывает стул. Это даст вам, по меньшей мере, одну временную точку. Составьте также диаграмму; график зависимости состояния штанишек (сухие или мокрые) от времени. Разделите весь день (или хотя бы часть дня, которую вы в состоянии контролировать) на 15-минутные интервалы. В конце каждого интервала проверьте, сухие ли у ребенка его непромокаемые штанишки и делайте соответствующую отметку на диаграмме. Старайтесь не забывать о проверке. Если у вас есть кухонный таймер, он может вам напоминать. Большинство из нас окажется не в состоянии делать записи каждый день каждые 15 минут, однако за неделю может вырисоваться вполне правдоподобная картина. Есть смысл отмечать на диаграмме также время приема пищи и питья. Это поможет уловить определенную связь между событиями.

Проанализируйте вашу диаграмму и определите оптимальные моменты для ежедневного высаживания ребенка на горшок. Если возможно, привяжите эти мероприятия к каким-нибудь другим событиям вашей повседневной жизни. Пусть, к примеру, вы будете высаживать малыша на горшок "после завтрака" или "после того, как Салли уйдет в школу". Это научит ребенка ориентироваться в ситуации, понимать, что вот сейчас ему предстоит сесть на горшок, и пока он на него не сядет, какое-то время сдерживаться.

Каждый день держите ребенка на горшке определенное время (в соответствии с вашим планом). Сажайте его и дополнительно, когда обнаруживаются признаки того, что процесс начинается. Даже если мимика и жесты ребенка не были направлены на то, чтобы сообщить вам о предстоящем событии, отнесите к ним так, будто они были обращены к вам. Если вы не успели во-время посадить малыша на горшок, все-таки наградите его за то, что он "сказал" вам о своей нужде.

Некоторые дети будут сидеть на горшке долго и с удовольствием, а некоторые захотят тут же встать. Ваша задача — постепенно добиваться того, чтобы ребенок сидел 3 минуты. Если посидев на горшке, он ничего не сделает, разрешите ему несколько минут поиграть, а затем ненадолго высадите на горшок снова. Если вы заставляете ребенка сидеть на горшке бесконечно, он в конце концов будет стремиться вовсе избежать этого. Пока малыш сидит на горшке, оставайтесь с ним и ободряющим тоном объясняйте, почему он здесь. Вы можете напомнить ему, как хорошо он сделал большие дела вчера, каким он был умницей. Если ребенок отвлекается, займите его куклой и ее горшочком ("А твоя малышка уже сделала ка-ка?" или почитайте какую-нибудь хорошую сказку на эту же тему. Ваша задача — сделать так, чтобы малыш сидел на горшке с удовольствием и не отвлекался от цели этого мероприятия).

Если ребенку удастся сделать свои дела, возможно он захочет вылить содержимое горшка в туалет и помочь сполоснуть горшок. Если же он посидит и ничего не делает, отнесите к этому спокойно и не вините ребенка. Обнаружив, что его штаны мокрые или грязные, никак не комментируйте это. Ограничьтесь чем-нибудь, вроде: "О, да ты мокрый!"

Даже если ребенок сделал свои дела в штаны незадолго до момента высаживания на горшок, все-таки посадите его в установленное время, чтобы не нарушать порядок. Не следует изменять график, основываясь только на небольших колебаниях, которые могут произойти в течение одного дня. Старайтесь придерживаться одной линии, и лишь понаблюдав несколько дней, сдвигайте время.

На первых этапах занятия следует проводить весело. Малыш не должен испытывать давления — сходить на горшок во что бы то ни стало. Учитывайте, что способность ребенка контролировать происходящие в нем процессы все еще очень невелика. Если вы заметите перемены в настроении ребенка, если он отказывается от горшка, сделайте небольшой перерыв в занятиях.

### СС.Г.67.

**ПРОСИТСЯ В ТУАЛЕТ, ВЫРАЖАЯ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ СЛОВАМИ**  
Если ребенок пытается сдержаться и не начать делать свои дела, или если

у него становится напряженное лицо, значит он сознает, что с ним что-то происходит. Но если ребенок уже сообщает о своей нужде, значит он знает: с этим нужно что-то делать. Он воспринимает процесс, происходящий в нем, как последовательность событий, в которых он должен активно участвовать. Может случиться, что сначала ребенок сообщит о том, что происходит, слишком поздно. Но и в этом случае поведение ребенка нужно расценивать как большой шаг вперед.

Если ваш ребенок умеет говорить, он может привлечь ваше внимание словами: "пи-пи" или "ка-ка" или как-то иначе, в зависимости от того, чему вы его научите. Если же он еще не говорит, он может, сдерживаясь, потянуть вас за джинсы или принести вам горшок, или просто посмотреть на вас выразительно, так что вы сразу поймете, в чем дело.

Когда малыш начнет сообщать вам о своей нужде, сажайте его на горшок всякий раз, когда он это делает, даже если уже слишком поздно. Ребенок должен знать, что ваши действия — реакция на его слова. Если вы посадили малыша все-таки слишком поздно, поддержите его на горшке совсем немного — пока вы достаете чистую одежду, а пока он сидит, благодарите его за то, что он сказал вам о своей нужде. Ну а если ребенок сделает свои дела в горшочек, постарайтесь сделать так, чтобы он остался очень довольным собой. Это нетрудно, ведь вы сами будете очень им довольны!

Многие дети делают для себя открытие, что есть простой способ заставить маму или папу прибежать: стоит только сказать "пи-пи". С помощью этого слова можно легко избежать укладывания в постель. У мамы, которая сейчас как раз кормит младшего ребенка это вызовет милый вздох безнадёжности. И все же, если у вас есть возможность (и это представляется вам разумным), сажайте ребенка на горшок, когда он просится, особенно на первых порах обучения. Вполне вероятно, что ваш малыш действительно испытывает на вас свою только что обнаруженную власть, однако, в конце концов, умение пользоваться туалетом — это та сфера, в которой вы хотели бы осуществлять контроль над ребенком, хотели бы, чтобы инициативу он брал на себя и сам говорил вам, что нужно делать.

Возможно, с ребенком еще некоторое время будут случаться "аварии". Следите за ним внимательно, но спокойно. Неудача может постигнуть его и тогда, когда он уже научится пользоваться горшком!

В том случае, если ваш ребенок регулярно ходит на горшок, но еще не научился брать инициативу на себя, попробуйте каждый раз, когда придит время высадить его на горшок, сделать небольшую паузу. Можно притвориться, что вы забыли, что нужно делать дальше: "Постой-ка, мы с тобой позавтракали, а что сейчас будем делать?". Может случиться, что ваш ребенок еще не скоро научится терпеть долго. Поэтому представляется

разумным одевать ребенка так, чтобы он мог быстро снять с себя все, что нужно. В теплую погоду идеально подойдут спортивные штаны. Их достоинства не ограничиваются тем, что их легко спустить. Из таких штанишек ничего не выпадет в случае наиболее неприятной "аварии", а если ребенок станет мокрым, в штанишках образуется влажная ворсистая прокладка. В некотором отношении это полезнее, чем голый задик, который может поволить ребенка улизнуть от того, что он сделал.

### СС.Г.68.

#### В ТУАЛЕТЕ САМ СПУСКАЕТ ШТАНИШКИ

Если ребенок в состоянии хоть немного потерпеть или направляется к горшку раньше установленного времени, значит его уже можно учить спускать и натягивать штанишки самостоятельно. Очевидно, что ребенок должен уметь это делать. В параграфе СС.В.45 рассказывается, как можно научить ребенка этому. Здесь же нас интересует не столько УМЕНИЕ ребенка спускать штанишки, сколько ОСОЗНАНИЕ им того, что это необходимо. Для начала скажите ему, что нужно сделать и подождите — посмотрите, начнет ли он сам выполнять нужные действия. Многие маленькие дети правильно снимают свои штанишки, однако если штанишки будут спущены до уровня лодыжек, то сесть на горшок или унитаз и встать может им оказаться трудно. Пройдет еще очень много времени, прежде чем удастся научить ребенка спускать штаны наполовину, что обычно экономит время. Если ваш ребенок уже не носит непромокаемые штанишки (с чем мы вас и поздравляем!), то теперь следует подумать о том, как справиться с обсуждаемыми проблемами в общественных местах. Хорошо приучить ребенка к обычному унитазу. Существуют специальные детские сидения, которые позволяют ребенку чувствовать себя вполне безопасно. Такое сидение всегда и везде можно носить с собой в хозяйственной сумке. Дома в туалете можно поставить маленькую скамеечку, которая поможет ребенку самостоятельно садиться на унитаз и вставать с него.

Мальчика вам захочется научить делать малые дела стоя. Эта задача, однако, не самая важная. Сначала ребенок должен научиться садиться на горшок (или унитаз) при необходимости опорожнить кишечник. Вводить же совершенно новый способ до того, как ребенок хорошо не освоит то, о чем мы говорили выше, практически не имеет смысла. Когда придет время, папа или старший брат покажут малышу, как делать малые дела стоя.

### СС.Г.69.

#### ПОД РУКОВОДСТВОМ ВЗРОСЛОГО ХОДИТ В ТУАЛЕТ

Вам следует стараться все меньше и меньше помогать ребенку, когда он идет в туалет. После того, как ребенок научится спускать свои штанишки, научите его самостоятельно натягивать их. Если ребенок не может сам

изобраться на унитаз и слезть с него, подумайте, чем можно помочь ему. Может быть, для большей устойчивости ребенку нужно, чтобы сидение было пошире, может быть ему необходимы какие-нибудь поручни. Ваша же помощь постепенно должна сводиться на нет. Пусть малыш гордится каждым новым достижением.

### СС.Г.94.

#### ОСТАЕТСЯ СУХИМ ВСЮ НОЧЬ

Это достижение трудно соотнести с каким-то определенным возрастом. Большинство детей к 4 годам обычно уже способны оставаться всю ночь сухими, однако многие еще 2-3 года мочатся по ночам. Существенное значение здесь имеет степень физического созревания ребенка — чтобы выдерживать до самого утра, необходимо иметь достаточно крепкий мочевого пузырь.

Ниже мы приведем несколько советов относительно того, что нужно и чего не нужно делать.

- Не ограничивайте ребенка вечером в питье. Жажда только усложнит проблему.
- Не следует высаживать ребенка ночью на горшок прежде, чем он проснется и поймет, что происходит. В противном случае, вы просто спровоцируете мочеиспускание во сне.
- Не упрекайте ребенка, если он намочит во сне штанишки или постельное белье. Пусть ему не передается ваше огорчение. Если ребенок будет нервничать, ему труднее будет научиться всем необходимым вещам.
- Вам нужно точно знать, КОГДА ребенок сделал малые дела. Ночью он будет сухим, если вы не уложите его до тех пор, пока он еще раз не сходит в туалет и если вы высадите его на горшок сразу после пробуждения утром.
- Если в течение многих ночей ребенок остается сухим, не укладывайте его спать в непромокаемых штанишках. Они могут спровоцировать ребенка ночью намочить их.
- Убедите ребенка звать вас на помощь, если ночью он проснется и захочет в туалет.
- Если ребенок спит без непромокаемых штанишек, поставьте в его комнате горшок и оставьте включенным ночник. Пока малыш не научится проделывать всю процедуру самостоятельно, будьте готовы ему помочь.

Если ваш ребенок уже около года днем делает все как надо, а ночью бывает мокрым, если это — причина ваших волнений, поделитесь своим беспокойством с доктором, но только не с ребенком. Конечно, все утро

возиться с мокрым бельем — занятие не из веселых, особенно если у вас есть еще и младший ребенок, который тоже просыпается мокрым. Однако нужно помнить, что ночное недержание редко бывает сознательным. Вполне возможно, что ребенок сам ничего не может с этим поделать, и ему страшно чувствовать, что “аварии”, о которых он даже не может вспомнить, лишают его вашей любви.

#### СС.Г.95.

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

Добиться успеха ночью нелегко, однако днем вы можете продолжить ваши занятия, чтобы ребенок все самостоятельнее справлялся со своими делами в туалете. Можно поучить его вытирать попку туалетной бумагой. Начинать осваивать это умение правильнее всего после того, как ребенок научится мыть другие части своего тела, которые ему видны лучше. Возможно, малышу трудно будет сохранять равновесие во время этой процедуры, поэтому сначала нужно научить его держаться на ногах и правильно наклоняться. Помните, что нужно учить девочек, чтобы они вытирали попку спереди назад. Напоминайте ребенку, чтобы он каждый раз, вытирая попку проверял, чистая ли бумага, спрашивайте его об этом. Это поможет ему понять, к чему следует стремиться. Если вы видите, что ребенок нуждается в помощи, помогите ему, но закончить процедуру он должен сам, чтобы вы в конце всегда могли сказать: “Да, ты чистый. Хорошо вытерся!”

#### СС.Г.96.

### **ПОД РУКОВОДСТВОМ ВЗРОСЛОГО СПУСКАЕТ ВОДУ В ТУАЛете**

К тому моменту, до которого мы сейчас дошли, многие дети уже вполне могли бы научиться спускать за собой воду. Однако нередко кнопки, рычаги и цепочки оказываются еще слишком тугими для маленьких пальчиков или расположенными слишком высоко. Начинайте учить ребенка спускать воду в туалете тогда, когда он, по вашему мнению, будет физически способен это сделать. В любом случае, для того, чтобы ребенок был знаком с этой процедурой, всегда объясняйте ему, для чего спускают воду, даже если это делаете вы.

#### СС.Г.97.

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

Вот теперь вы можете попросить ребенка самостоятельно пойти в туалет. Если он не хочет идти без вас, проведите его до двери и скажите: “Ты зайди в туалет, а я пока сделаю то-то и то-то”. Через минутку вернитесь к ребенку. Каждый раз просите ребенка пройти самостоятельно чуть более длинный путь, пока он не научится доходить до туалета из любого места

квартиры. Первое время вы можете заходить в туалет — убедиться, что попка вытерта хорошо и вода спущена, однако если вам надо дать указание, дайте его в общем виде, перед выполнением очередного действия, например, “Что мы делаем дальше?”. В конце концов, не нужно будет ни о чем напоминать. Придет день, когда ребенок сможет ходить в туалет без вас, совершенно самостоятельно отслеживать все свои нужды. И это будет нашим общим достижением!

## ГЛАВА 5

### **СС.Д.: Умение самостоятельно умываться и приводить себя в порядок**

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

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

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

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

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

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

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

Ниже мы приводим перечень умений, рассматриваемых в данном разделе.

*От 2 до 3 лет*

70. Моет руки и ноги (сидя в ванне).

71. С помощью взрослого моет и вытирает руки.

72. С помощью взрослого чистит зубы зубной щеткой.

*От 3 до 4 лет*

98. Чистит зубы, руководимый словесными указаниями.

99. Без напоминания вытирает нос.

100. Моет лицо и руки без какой бы то ни было помощи.

Заметим, что начинать готовиться к овладению этими умениями можно заранее, задолго до момента ожидаемого успеха. Мы предполагаем, что прежде, чем приступить к занятиям с ребенком, вы прочтаете весь раздел до конца. Тогда вам лучше будет видна перспектива.

### **СС.Д.70. Моет руки и ноги (сидя в ванне)**

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

### **Как оценить**

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

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

### **Как учить**

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

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

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

### **СС.Д.71. С помощью взрослого моет и вытирает руки**

В этом параграфе мы поговорим об умении ребенка мыть руки в ванной комнате над раковиной. Когда ваш ребенок был совсем маленьким, вы, наверно, протирали ему руки влажной тряпочкой, что можно было сделать где угодно. Однако, как только вы сочтете практически возможным брать его с собой в ванную комнату или в другое место, где он сможет мыть руки самостоятельно, начинайте приучать его делать это.

### **Как оценить**

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

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

### **Как учить**

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

Если грязь на руках видна, покажите ребенку грязные места до умывания. Пусть, помыв руки, посмотрит, каков результат. Прodelывайте всю процедуру всегда в одном и том же порядке, например:

1. Открывает кран. Если это делаете вы, объясняйте свои действия.
2. Берет мыло.
3. Подставляет мыло и руки под воду.
4. Мылит руки.
5. Трет руку о руку.

6. Споласкивает руки.
8. Закрывает кран.
9. Берет полотенце.
10. Вытирает руки.
11. Вешает полотенце на место (или отдает кому-то из взрослых).

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

### **Тренировка и развитие умения**

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

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

## **СС.Д.72. С помощью взрослого справляется с зубной щеткой**

Вы, несомненно, чистите своему малышу зубы с того момента, как они у него появились. Научить его делать это самостоятельно будет легче, если во время чистки зубов вы с самого начала будете придерживать одной и той же последовательности действий. Тогда ребенок будет знать, чего ему ждать в следующий момент, когда ему чистите зубы вы, и к чему стремиться, когда он их будет чистить сам.

### **Как оценить**

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

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

### **Как учить**

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

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

Вложите щетку в ручку ребенка и, взяв его руку в свою, водите ею. Давать четкие указания продолжайте, но физическую помощь постепенно уменьшайте.

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

Бывает, что у ребенка появляется нелюбовь к чистке зубов. В таком случае попробуйте сделать следующее: установите подставку для зубной щетки вашего малыша так, чтобы ее высота точно соответствовала его росту, положите пасту, которая ему по-настоящему нравится, поставьте кухонный таймер и попросите малыша, чтобы он чистил зубы, пока не услышит сигнал. Первое время это может продолжаться всего несколько секунд, а потом — все дольше и дольше, вплоть до требуемого периода. Мы знаем семью, которая ввела в обиход специальную аудиокассету для чистки зубов (ее записал дедушка-музыкант). На кассете записаны и четкие указания, и подходящая к случаю музыка: высокие звуки для верхних зубов, низкие — для нижних и музыка, имитирующая кругообразные движения — для внешней поверхности зубов. Эту кассету полюбили и старшие сестры малыша.

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

## **СС.Д.98. Чистит зубы, направляемый словесными указаниями**

В этом параграфе мы будем заниматься прямым развитием умения, которому посвящен предыдущий параграф. Теперь малыш будет учиться самостоятельно класть пасту на щетку и выполнять все необходимые действия так, чтобы за него не приходилось ничего доделывать.

### **Как оценить**

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

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

#### **Как учить**

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

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

Заметим, что из новых, пластмассовых тюбиков выдавливать пасту легче, чем из старых, металлических.

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

#### **СС.Д.99. Вытирает нос без напоминания**

Если ваш ребенок редко простужается, то умением самостоятельно вытирать нос он овладеет не скоро, правда в таком случае и острый необходимости в этом не будет! Многие дети болеют простудными заболеваниями по несколько раз в год, и если они научатся правильно поступать, когда у них течет из носа, они не будут от этого страдать в обществе. А тот ребенок, который не выносит, когда нос ему вытирают другие, станет гораздо счастливее, если научится делать это сам.

#### **Как оценить**

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

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

#### **Как учить**

Начинайте учить ребенка правильно держать носовой платок и вытирать с вашей помощью нос, как только увидите, что это практически осуществи-

мо. Старайтесь сами за него этого не делать. Пусть сначала малыш почувствует, что под носом у него что-то мокрое, а затем, если есть такая возможность, покажите ему его лицо в зеркале.

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

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

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

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

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

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

#### **СС.Д.100. Моет лицо и руки без какой бы то ни было помощи**

Здесь к рассмотренному выше умению мыть руки добавляется умение умывать лицо. Оценивать это умение и формировать его следует так, как рассказано в параграфе СС.Д.71, однако теперь мы будем обращать внимание не только на руки, но и на лицо, а какую бы то ни было физическую помощь исключим. Словесную же помощь сократим до общих указаний, типа: "Умой лицо!" (вы можете помочь открыть и закрыть кран, если он тугой или если ребенку до него не дотянуться).

#### **Развитие умения умываться и приводить себя в порядок**

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

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