

## **Формирование и развитие навыков самообслуживания у детей с нарушением зрения младшего школьного возраста**

Нашей целью является адаптация и социализация детей с ОВЗ в обществе. (подготовка к жизни). Мы все хотим, чтобы дети выросли самостоятельными, успешными людьми. И одной из главных (первых) задач является формирование и развитие навыков самообслуживания.

Если ребенок с нормальным зрением приобретает большинство навыков в естественном опыте жизни, подражая взрослым, то ребенка с нарушением зрения всему этому нужно целенаправленно учить, — он не может овладевать действиями по подражанию.

*Факторы, препятствующие развитию навыков самообслуживания*

- 1) Гиперопека
- 2) Отсутствие целенаправленного обучения
- 3) Отсутствие систематических занятий

*Факторы, способствующие развитию навыков самообслуживания*

- 1) Целенаправленное обучение
- 2) Систематические занятия
- 3) Наличие постоянного поручения или обязанности
- 4) Наличие стимулирующих соревнований
- 5) Единство требований в семье и в школе

Обучая ребенка, опирайтесь на его сохранные органы чувств (слух, осязание, вкус), а также на остаточное зрение, если оно имеется. Активно включайте в свои занятия речь: объясняйте ребенку все подробно, обращайтесь его внимание на важные детали, стремитесь к тому, чтобы ребенок также оречевлял свои действия.

Начиная обучать слепого ребенка какому-либо действию, лучше всего использовать следующие приемы:

- руки ребенка лежат на ваших руках, производящих действие, и таким образом изучают движения ваших рук, запоминают их — пассивные действия;
- вы берете руки ребенка в свои и стараетесь произвести действие совместно с ним — совместные действия.

При обучении ребенка приемам совместных и пассивных действий лучше находиться сзади и примерно на его уровне (можно сесть на корточки или встать на колени) — так ребенок лучше поймет показываемые действия.

Прежде чем освоить с ребенком какое – либо действие (навык) попробуйте его проделать сами закрытыми глазами и представьте себе, как вы будете объяснять ребенку алгоритм.

Старайтесь, чтобы ваши занятия не были излишне академичными, иначе у ребенка пропадет к ним интерес. Оживляйте их игровыми моментами.

Предлагаю рассмотреть этапы (способы) овладения несколькими трудовыми (социально – бытовыми) навыками:

- выполнение гигиенических процедур,
- одевание и хранение вещей,
- принятие пищи,
- уборка помещения

### **Выполнение гигиенических процедур (навыки личной гигиены)**

#### *Алгоритм действий формирования навыков умывания*

Предварительно познакомить с предметами личной гигиены с помощью разных органов чувств.

1. Засучить рукава.
2. Открыть кран.
3. Намочить руки.
4. Взять мыло.
5. Намылить руки с обеих сторон, между пальцев.
6. Положить мыло в мыльницу.
7. Смыть мыло.
8. Взять пасту, выдавить пасту прямо в рот (Второй способ: чтобы паста, выдавливаемая ребенком из тюбика, попадала именно на щетину, а не на руки, учите ребенка правильно держать щетку: щетиной вверх и так, чтобы указательный пальчик был вытянут вдоль щетины, образуя бортик. Ребенок, держа тюбик с пастой в левой руке, помещает его отверстие на начало ряда щетинок и, осторожно надавливая на тюбик, двигает его по щетине. Указательный пальчик придерживает выдавливаемую пасту.)
9. Намочить щетку
10. Чистить переднюю поверхность зубов, двигая щеткой сверху – вниз, вправо – влево и кончиком заднюю поверхность зубов. Почистить язык.
11. Прополоскать рот водой из стаканчика
12. Мыть лицо, начиная со лба до подбородка: лоб, глаза, щеки, рот, подбородок. Тщательно промыть в углах глаз.
13. Выключить воду.
14. Вытереть руки и лицо полотенцем.

15. Привести в порядок умывальные принадлежности: закрыть тюбик с пастой, промыть под струёй воды щетку, поставить их в свой стаканчик, повесить на крючок полотенце.

Приучайте ребенка пользоваться туалетом. Внимательно обследуйте вместе с ним туалетную комнату: осмотрите, где находится унитаз, где рычажок для спуска воды, где туалетная бумага. Приучайте ребенка к особой аккуратности в туалете. Учите не касаться унитаза руками. Коснувшись унитаза коленками, незрячий ребенок может в достаточной степени оценить и место его расположения, и высоту.

## **Одевание и хранение вещей**

### **Алгоритм обучения навыкам одевания**

#### **Обследование одежды**

(выделение признаков предмета, которые мы: видим; воспринимаем с помощью слуха; воспринимаем с помощью обоняния; ощущаем с помощью осязания; знаем о предмете)



Определить лицевую сторону одежды, низ и верх, перед, спинку.



Застегивание



Самоконтроль

Тщательное обследование одежды поможет детям узнавать свои вещи. Сначала совместными действиями (рука ребенка в руках взрослого) рассмотрите одежду, аккуратно разложенную на столе, кровати или висящую перед ребенком на «плечиках». Обратите внимание ребенка на то, где у одежды передняя сторона (какие детали одежды расположены спереди), а где задняя; научите определять лицевую и изнаночную сторону одежды по отдельным деталям (карман, пуговицы, вышивка и пр.), по фактуре ткани, по рубчику, образуемому швами с изнаночной стороны (лейблы, другая ткань, указатель размера). В случае, если изнанку определить трудно (а это часто бывает, например, с колготками, лосинами), необходимо пришивать метку (яркую пуговицу или маленький лоскуток ткани, бусину). Так, пуговица,

пришитая к колготкам спереди, может быть для ребенка ориентиром, помогающим определить переднюю-заднюю и лицевую-изнаночную стороны колготок. Такая пуговица-подсказка может стать личной меткой одежды вашего ребенка, по которой он сможет отличить свою одежду от чужой. Хорошо, если на всей одежде будут одинаковые метки. Необходимо сделать метки и на обуви, чтобы ребенок не путал левый и правый башмачки. Так, на всех правых туфлях, тапках в удобном месте можно наклеить кусочек лейкопластыря. Постепенно ребенок научится определять правый и левый башмачки без использования меток.

Справиться с пуговицами и шнурками можно лишь при условии, если хорошо развиты пальцы рук. Если ребенку трудно просунуть пуговицу в петлю, пальцы его не слушаются, необходима тренировка. Помимо общих упражнений для развития и укрепления пальцев рук необходимы специальные игры-упражнения с пуговицами и другими застежками (специальный тренажер).

### *Хранение вещей*

Приучайте ребенка аккуратно складывать одежду и обувь в определенном месте (на стуле, на полке шкафа).

#### *Складывание вещей на весу. (Свитер)*

- 1) Найти верх одежды.
- 2) Прижать к себе.
- 3) Прижать подбородком и сложить рукава на кофту, левую сторону совмещаем с правой стороной, разгладить ладонями.
- 4) Опускаем подбородок, рука на животе, сгибаем пополам кофту, разглаживаем.
- 5) Взять другой рукой за сгиб, положить на ладонь другой руки, прижать сверху и положить на полку (сгиб обращен на вас).

#### *Складывание брюк*

- 1) Взяться за верх брюк по краям, прижать подбородком.
- 2) Соединить штанины вместе.
- 3) Прижать рукой к животу, отпустить подбородок, брюки еще раз сложатся пополам.

Важно научить ребенка с нарушенным зрением контролировать свой внешний вид. Объясните, что, если он появится небрежно одетым, грязным среди людей, над ним будут смеяться, с ним будет неприятно общаться. Обучите ребенка приемам контроля за своим внешним видом. Например: «застегнувшись, проведи рукой по пуговицам: все ли они застегнуты, одерни платье спереди и сзади (нагнувшись, одерни брюки); если есть поясок,

посмотри, не болтается ли он» и т. д. Добивайтесь, чтобы такой контроль стал привычкой для вашего ребенка, неизменным действием, сопровождающим и заканчивающим процедуру одевания.

### Принятие пищи

Любому человеку, сажающемуся за стол, важно знать, что именно он будет есть. Зрячий внимательно осматривает пищу глазами. Незрячему глаза заменяют руки. Ребенку с патологией зрения необходимо удостовериться, действительно ли это то блюдо, не слишком ли оно горячее, сколько налито в тарелку, где именно лежит котлета, а где огурец. Словом, это проявления обычного ориентировочного рефлекса. Однако действительная воспитанность любого ребенка, а ребенка с нарушениями зрения — в еще большей степени, и заключается в умении сдерживать свои естественные импульсы, посмотреть на себя со стороны глазами окружающих.

Поэтому объясните ребенку, что его «копание» в тарелке не приятно для людей, сидящих с ним за столом, что это очень некрасиво со стороны и что ни взрослые, ни дети так не делают. И, самое главное, научите его способам и приемам ориентировки за обеденным столом и в собственной тарелке. Необходимо научить ребенка с патологией зрения ориентироваться и в собственной тарелке. При этом следует подключать все сохранные органы чувств: остаточное зрение, обоняние и, безусловно, осязание. Научите ребенка обследовать содержимое тарелки не рукой, а вилок или ложкой. Приборы должны стать продолжением его руки. Так, вилок можно определить количество пищи в тарелке, расположение отдельных составляющих блюда, его вязкость, твердость и пр.

Учите ребенка начинать еду с самого маленького кусочка, чтобы удостовериться, что пища не горячая.

Главным помощником ребенку во время еды должен быть кусочек хлеба или, как дети обычно называют, «корочка-помогалочка». Этой корочкой — своеобразной насадкой на левую руку — ребенок помогает себе зачерпнуть или наколоть пищу, придерживает кусочек, чтобы, не обронив, донести его до рта.

Приучайте ребенка строго следовать *определенному порядку действий при еде*:

- 1) Проверь, как сервирован твой стол. Найди на столе все нужные тебе предметы. Разложи все так, как тебе привычно и удобно.
- 2) Определи (с помощью зрения, по запаху), какое блюдо тебе подали.
- 3) Обследуй содержимое тарелки вилок или ложкой. Разверни тарелку так, чтобы было удобно и привычно.

- 4) Ешь не спеша. Помогай себе кусочком хлеба.
- 5) Поев, проверь вилкой или ложкой, все ли ты съел. (Круговыми движениями, а потом на себя) Пирожковую тарелку можно проверить рукой.
- 6) Вытри салфеткой рот.
- 7) Вилку или ложку положи на пустую тарелку. Туда же можно положить использованную салфетку.
- 8) Встав из – за стола обязательно задвинь стул и унеси грязную посуду.
- 9) Обязательно поблагодари за обед.

#### *Открывание упаковок.*

Самой большой проблемой является открывание упаковок. Дети очень часто не могут открыть упаковку. Все упаковки предварительно обследуются.

- 1) Очень часто встречаются упаковки (чоко пай), где противоположные края запаяны и край заканчивается зубчиками.

Что мы делаем?

Находим края запаянные, берем один край правой и левой рукой большим пальцем и указательным и двигаем руки в противоположных направлениях (правую к себе, левую от себя или наоборот) и разрываем.

- 2) Встречаются упаковки, у которых нет зубчиков. Что делаем? Также находим запаянные края, между ними располагается шов в виде конвертика. Мы пальчик туда просовываем в эту выемку и подводим палец к краю упаковки, захватываем большим пальцем и отрываем от запаянного края. Дальше разворачиваем к себе, противоположной рукой захватываем противоположный край пакета и раздвигаем в разные стороны.
- 3) Обследуем коробку. У коробки есть длинная сторона и короткая сторона (большая и маленькая). Ставим вертикально на маленькую сторону и находим дырочку для трубочки. Отрываем от коробки трубочку. У трубочек упаковка тоже бывает разной. Если зубчики, то действуем также, как с чоко паем, разрываем. Если зубчиков нет, находим острый конец у трубочки, и выдавливаем трубочку из упаковки.

Снова находим дырочку, нужно научить ребенка, когда он находит дырочку, чтобы он брался за узкие края коробочки, иначе если он возьмется за широкую часть коробки, сок выльется. Дальше протыкаем сок острым концом трубочки.

- 4) Встречаются упаковки, в которых нет ни зубчиков, ни кармашка, чтобы помочь растянуть в разные стороны. Здесь действуем также: находим противоположные запаянные концы, беремся за один конец большим и указательным пальцем, разворачиваем пакет так, чтобы можно было в ладошки взять. Отодвигаем пальчики к краю и растягиваем пакет в разные стороны.

### **Уборка помещения**

К сожалению, некоторые родители недооценивают возможности своего ребенка, стремятся оградить его от всяческих домашних дел, проблем, забот. Часто такая позиция добавляет к физической инвалидности инвалидность социальную, нравственную. Ребенок чувствует свое особое положение, свою отстраненность от проблем семьи. Он считает, что все обязаны заботиться о нем, ухаживать, оберегать от трудностей.

Уже с трехлетнего возраста ребенка необходимо приучать к труду. Первая и простейшая обязанность — уборка игрушек после игры.

Дети постарше могут выполнять довольно сложные работы: подметание и мытье пола, мытье посуды, вытирание пыли, стирка мелких вещей, а также умение заправлять кровать. При этом важно подключать все сохранные органы чувств ребенка: внимание, память, мышление. Например, процесс обучения подметанию пола выглядит так:

Научите ребенка держать веник или половую щетку. Поначалу он будет держать веник двумя руками, и только с возрастом, когда руки окрепнут, сможет держать его, как все взрослые.

Опыт показывает, что незрячим людям удобно подметать пол босиком, так как подошвами ног легко оценить качество работы.

Для начала необходимо мысленно разделить комнату на небольшие секторы: у шкафа, вдоль окна, под столом, у двери и т. д. Подметать надо каждый участок в отдельности, начиная с самого дальнего угла, двигаясь по направлению к двери приставными шагами.

### **Умение заправлять кровать**

*Как надевать наволочку на подушку.*

Перед нами лежит подушка, наволочка. Подушка и наволочка соответствуют одному размеру. Для того, чтобы надеть наволочку на подушку, нам необходимо вывернуть наволочку наизнанку. Взять подушку за нижний правый угол и закрепить прищепкой, за нижний левый угол и закрепить прищепкой, потом натянуть наволочку до верхних углов подушки и закрепить прищепкой за один из углов. Наволочка на подушку одета, теперь

можно снять прищепки. И когда ребенок научится надевать наволочку на подушку, прищепки можно не использовать.

*Как заправлять простынь. (один из вариантов)*

Перед нами кровать. Мы видим, что изголовье кровати и подножье кровати отмечены метками. Это нужно для того, чтобы ребенку было легче ориентироваться и найти середину кровати. Простынь лежит на кровати. Она должна быть сложена по длине пополам лицевой стороной внутрь. Сначала расправляем к изголовью, ориентируясь на метку, затем расправляем к подножью, ориентируясь тоже на метку. Берем нижний верхний угол простыни и отворачиваем к верхнему углу кровати, придерживая рукой. Другой рукой расправляем складку простыни, двигаясь к изголовью.

*Как заправлять одеяло в пододеяльник.*

Одеяло и пододеяльник должны быть одного размера. Обязательно показать ребенку, где находится разрез на пододеяльнике. В данном случае разрез пододеяльника находится на короткой стороне пододеяльника. Разрез располагается перед ребенком. Сначала находим на одеяле верхний правый угол и вставляем его в пододеяльник, закрепляя прищепкой, потом находим верхний левый угол одеяла и проделываем тоже самое. Затем натягиваем пододеяльник на одеяло и заправляем нижние углы, закрепляя их прищепками. Теперь мы берем одеяло за углы, встряхиваем его, после чего можно снять прищепки.

Вывод: обучая ребенка каким – либо социально – бытовым навыкам, мы в первую очередь должны обследовать предметы, которые необходимы при овладении навыками, выполнять действия, следуя четкой инструкции, комментируя каждый шаг. Необходимы для этого систематические занятия (учителя, воспитатели, родители), в игровой форме для младших школьников, используя приемы: рука в руке, рука на руке.