



Всемирная Организация Здравоохранения

Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями

23

**Обучающий пакет для членов семьи
ребенка с трудностями в обучении**
Как учить ребенка самого себя
обслуживать

Для чего предназначен этот пакет?

Инструкции, приведенные в этом пакете, помогут вам обучать ребенка с трудностями в обучении обслуживать самого себя. Обучать его есть, пить, умываться, стирать, чистить зубы, одеваться и пользоваться туалетом без посторонней помощи.

Русская версия «Обучение в обществе для людей с умственными и физическими ограничениями» издается при поддержке Восточно-Европейского Комитета (Швеция).

Перевод — Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам при участии Санкт-Петербургского Института раннего вмешательства.

Издание второе, исправленное и дополненное.
Опробовано и протестировано в условиях России.

Под редакцией Е. В. Ключковой

Корректор, редактор	Ю. В. Князькина
Верстка	И. П. Лукин

ISBN 5-8049-0050-1

23. Обучающий пакет для членов семьи ребенка с трудностями в обучении

Как учить ребенка самого себя обслуживать

п Ребенок, которого вы обучаете, может быть всего лишь несколько более «замедлен», чем его сверстники. Если это так, то вы сможете учить его всему тому, что могут делать его сверстники.



п Ребенок, которого вы обучаете, может вести себя так, как более младшие дети. Если это так, то вы сможете учить его только некоторым видам деятельности из тех, которые могут выполнять его сверстники.



п Некоторым детям с трудностями в обучении необходимо больше времени для того, чтобы научиться чему-то новому. Им нужно больше помощи во время обучения.

п Ребенку, которого вы обучаете, необходимо развивать свои способности. Это сделает его более счастливым и здоровым. Если вы сможете научить ребенка быть менее зависимым от вашей помощи, у вас останется больше времени для других занятий.



Навыки и умения, которые необходимо развивать у ребенка

Каждый ребенок нуждается в развитии следующих навыков и умений:

n Умения сосать и жевать.



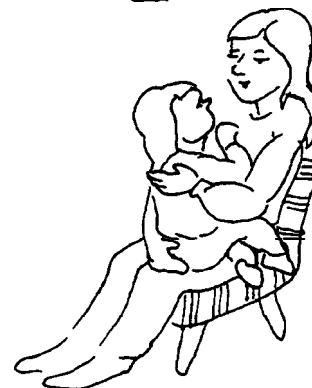
n Умения использовать руки для осязания; способности захватывать предмет и удерживать его, пользоваться такими предметами, как ложки, чашки, кувшины или ведра.



n Умения понимать то, что он слышит, видит, чувствует на вкус, ощущает с помощью обоняния или осязания; умения понимать, что говорят другие люди и что говорит он сам; умения осознавать, что происходит вокруг него.



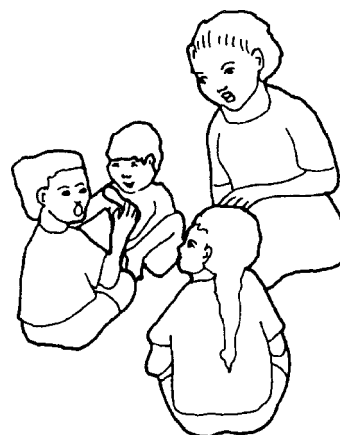
n Способности дать вам знать, что он голоден или испытывает жажду; что ему холодно, жарко или неудобно; что ему нужно в туалет.



п Умение помнить то, что он слышит и видит; помнить, каким образом едят, пьют, поддерживают себя в чистоте, пользуются туалетом и одеваются; помнить когда и где делают все это.



п Умения удерживать внимание на той деятельности, которую он выполняет в настоящее время.



Как ребенок может учиться новым видам деятельности

п Существует множество способов, с помощью которых вы можете помогать ребенку учиться новым видам деятельности. Вы можете использовать следующие из них:

Выбирать те виды деятельности, обучаясь которым, ребенок может видеть или слышать как их выполняют другие.

Объяснять ребенку и разговаривать с ним о том, что вы делаете.

Выполнять все действия вместе с ребенком.

Разговаривать с ребенком о тех действиях, которые вы выполняете вместе с ним.

Разговаривать с ребенком о тех действиях, которые в вашем присутствии выполняют другие дети.

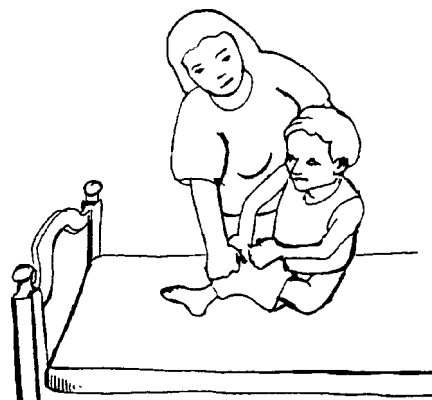
Побуждать ребенка выполнять без вашей помощи как можно больше различных действий.

п Сначала выясните, как ребенок вас понимает. Ребенок может понимать вас, слушая вашу речь, наблюдая за выражением вашего лица, за движениями рук и всего тела. Или же ребенок может понять вас, если он прикасается к вам тогда, когда вы что-то делаете. Ребенок может также понять вас, делая что-то вместе с вами.



Когда вы учите ребенка, разговаривайте и объясняйте ему свои действия тем способом, который он понимает лучше всего.

п Учите ребенка выполнять различные виды деятельности в то время дня, когда это обычно делают другие люди. Например, помогайте ребенку учиться есть в то время, когда обычно едят. Помогайте ребенку учиться раздеваться, когда пришло время сменить одежду или ложиться спать.



п Начинайте обучение ребенка с того вида деятельности, которому, по вашему мнению, он сможет научиться легче всего.

п Учите ребенка только одному виду деятельности одновременно. Начинайте обучать его новому только тогда, когда он научится хорошо выполнять предыдущее.

п Каждый день выделяйте некоторое время для обучения ребенка.

п Ребенок может легче учиться какому-либо виду деятельности, если он понимает, что другие люди тоже делают это. Например, ребенок сможет учиться есть в положенное время без посторонней помощи, как только он поймет, что это как раз то, что делают в это время другие члены семьи.



п Может случиться так, что ребенок не сможет учиться какому-либо новому виду деятельности, как бы вы ни старались обучать его. В этом случае разрешите ребенку заниматься тем, что он уже может делать. Это поможет ему совершенствовать свое умение.

Внимательно наблюдайте за ребенком, чтобы определить, когда он будет готов учиться новому виду деятельности. Затем вы сможете опять начать обучать ребенка новому для него виду деятельности.

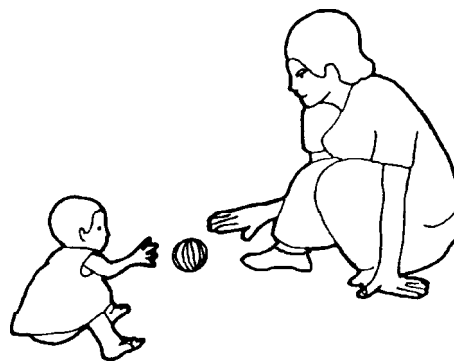
п Когда вы обучаете ребенка, вы должны привлечь все его внимание. Ребенок не сможет хорошо сконцентрировать внимание, если он голоден или мокрый. Убедитесь, что ребенок, которого вы обучаете, не голоден, не мокрый и что ему удобно.

Ребенок не сможет обратить на вас внимание, если там, где вы занимаетесь с ним, много людей или очень шумно.



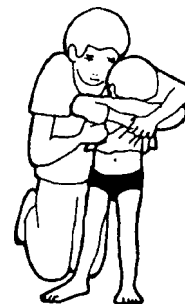
Он захочет посмотреть, что происходит вокруг него. Поэтому выберите тихое и спокойное место, где ребенок будет думать о том, чем вы сейчас занимаетесь вместе с ним.

п Некоторые дети могут удерживать на чем-либо внимание только очень короткое время. Если ребенок, которого вы обучаете, таков, то сначала учите его тем видам деятельности или играм, которые ему нравятся больше всего. Например, вы можете играть в мяч на полу, подталкивая его к ребенку, а затем просить толкнуть к вам мяч обратно. Или вы можете попросить ребенка сложить небольшую горку из камней, а затем разрушить ее.



Каждый день подолгу занимайтесь теми видами деятельности, которые нравятся ребенку. Таким способом вы учите ребенка удерживать внимание на одном занятии в течение более длительного времени. Когда ребенок сможет это делать, начинайте учить его другим видам деятельности.

п Всегда помните о том, что, если ребенок занимается одним и тем же делом слишком долго, он может устать от него. Тогда ребенок может вообще не захотеть больше этим заниматься. Поэтому не заставляйте его делать одно и то же слишком долго. Наблюдайте за ребенком, чтобы заметить, когда он начнет уставать. Прекратите заниматься этим видом деятельности до того, как ребенок устанет.



п Будьте терпеливы, когда вы обучаете ребенка. Говорите с ним тихо и медленно.

Ребенок ничему не научится, если вы кричите на него или пугаете его. По этой же причине не бейте ребенка. Физические наказания и крик не помогают ребенку учиться.

п Ребенку необходимо продолжать выполнять определенный вид деятельности после того, как он научился его выполнять. Чем больше раз ребенок сделает что-то, тем лучше он сможет это делать.

Как использовать поощрение, чтобы помочь ребенку учиться

п Поощрение может помочь детям быстрее научиться новым видам деятельности. Когда ребенок получает какое-то поощрение за то, что он правильно что-то сделал, он захочет сделать это опять. Поэтому делайте так, чтобы ребенок, которого вы обучаете, знал, что вы поощряете его за то, что он выполнил задание хорошо.

Поощряйте ребенка сразу, как только он сделал что-то правильно. Поощряйте его всякий раз, когда он делает что-то правильно.

п Наблюдайте за ребенком, чтобы узнать, что ему нравится. Тогда вы сможете давать ребенку то, что ему нравится, в качестве поощрения.

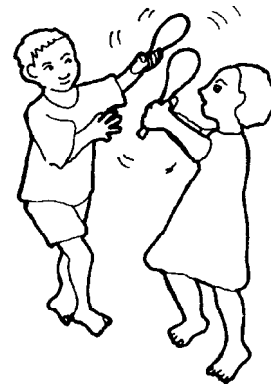
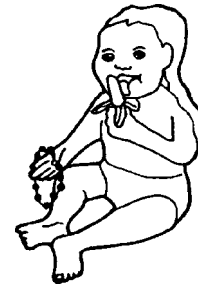
п Поощрением может быть:

Улыбка, объятие, похвала или внимание, которое вы уделяете ребенку.

Что-нибудь особенное, что вы можете дать ребенку, например, фрукт или игрушка.

Разрешение делать то, что ему нравится, например, вы можете разрешить ребенку поиграть или послушать музыку и песни.

п Когда ребенок закончил делать что-либо не особенно «трудоемкое», например, попил из чашки, дайте ему небольшое поощрение, например, слегка похлопайте его по плечу или обнимите.

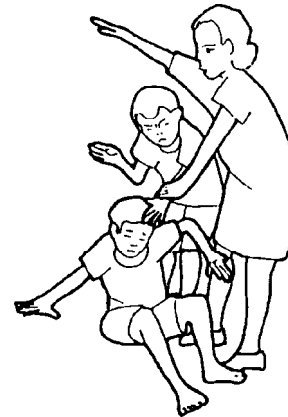


Когда ребенок сделал что-то более значительное, например съел весь обед, поощрите его сильнее — вы можете разрешить ему поиграть или послушать музыку.

п Поощрять нужно только за то, что сделано хорошо. Если ребенок вознагражден за что-то, что он сделал не так, как нужно, то он повторит это опять, чтобы вновь получить поощрение.

Пытайтесь игнорировать ребенка, если он делает что-то нежелательное для вас.

Но если то, что делает ребенок, может поранить его или навредить другому человеку, вы не должны игнорировать такое поведение. Остановите ребенка и займите его чем-то другим.



п Поощряйте ребенка, если то, что он сделал, сделано в нужное время и в нужном месте. Например, поощрите ребенка, если он надевает ту одежду, которую и следовало надеть, или ест вместе со всеми в отведенное для этого время.



n Продолжайте поощрять ребенка до тех пор, пока он не научится выполнять то, чему вы его учите. Когда ребенок научится новому виду деятельности, постепенно прекращайте поощрять его.

Как учить ребенка выполнять какой-либо вид деятельности

n Вы уже наблюдали за ребенком и знаете, что он может делать. Вы знаете, в каких пределах он может выполнить тот или иной вид деятельности без посторонней помощи. Вы также знаете, чего он не может сделать. Всегда побуждайте ребенка выполнять самостоятельно все, что он может сделать без посторонней помощи. Убедитесь в том, что ребенок, которого вы обучаете, обходится без вашей помощи настолько, насколько это возможно.



n Когда вы чему-то учите ребенка, постоянно наблюдайте за ним во время занятий. Всегда старайтесь выяснить, какую часть данного вида деятельности ребенок может сделать самостоятельно, каковы его максимальные возможности. Затем помогите ребенку сделать те части данной деятельности, которые он не может выполнить без посторонней помощи.

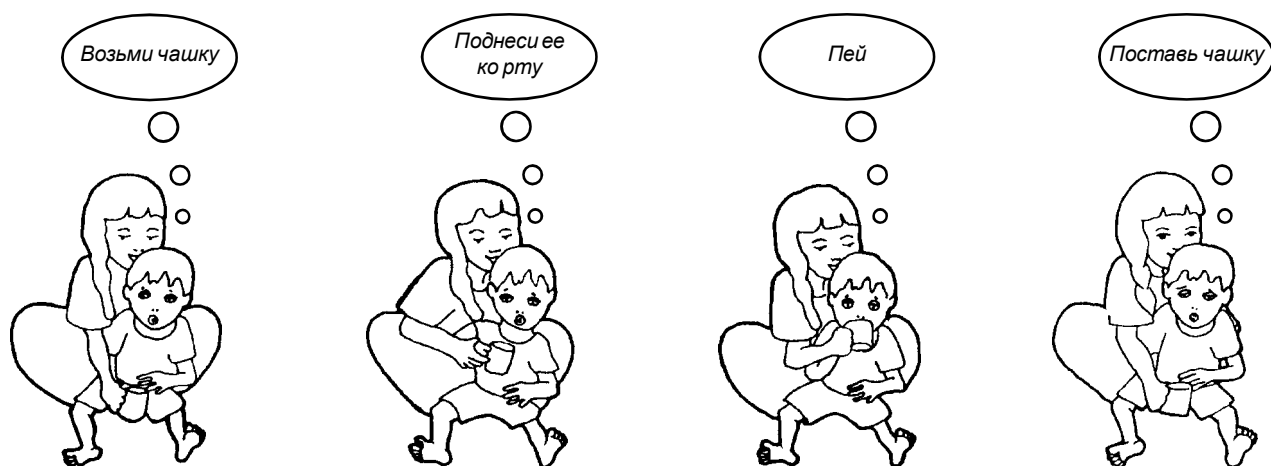
n Помните все это всегда, когда вы учите ребенка чему-то новому. Для обучения вы можете использовать следующий способ.

1. Подумайте о том, как именно ребенок должен выполнять данный вид деятельности.
2. Объясните эту деятельность ребенку.
3. Когда вы помогаете ребенку в каком-то виде деятельности, скажите ему, чтобы он делал самостоятельно столько, сколько может.
4. Всякий раз, когда ребенок заканчивает делать что-то вместе с вами, покажите ему, что вы довольны, поощрите его.
5. Выполняйте этот вид деятельности вместе с ребенком одним и тем же способом всякий раз, когда ребенку нужно выполнить эту деятельность.
6. По мере того как ребенок учится выполнять все большую часть данного вида деятельности, предоставляйте ему все меньше помощи и меньше указаний.
7. Продолжайте обучение ребенка этим способом до тех пор, пока он не научится полностью выполнять данный вид деятельности без посторонней помощи.

n Следующий пример описывает, как учить ребенка пить из чашки.

1. Подумайте о том, как ребенок должен пить из чашки. Ребенок должен взять чашку, поднести ее ко рту, выпить из нее и поставить чашку.
 2. Объясните ребенку, как он должен пить из чашки. Объясните ему также, почему он должен пить.
-

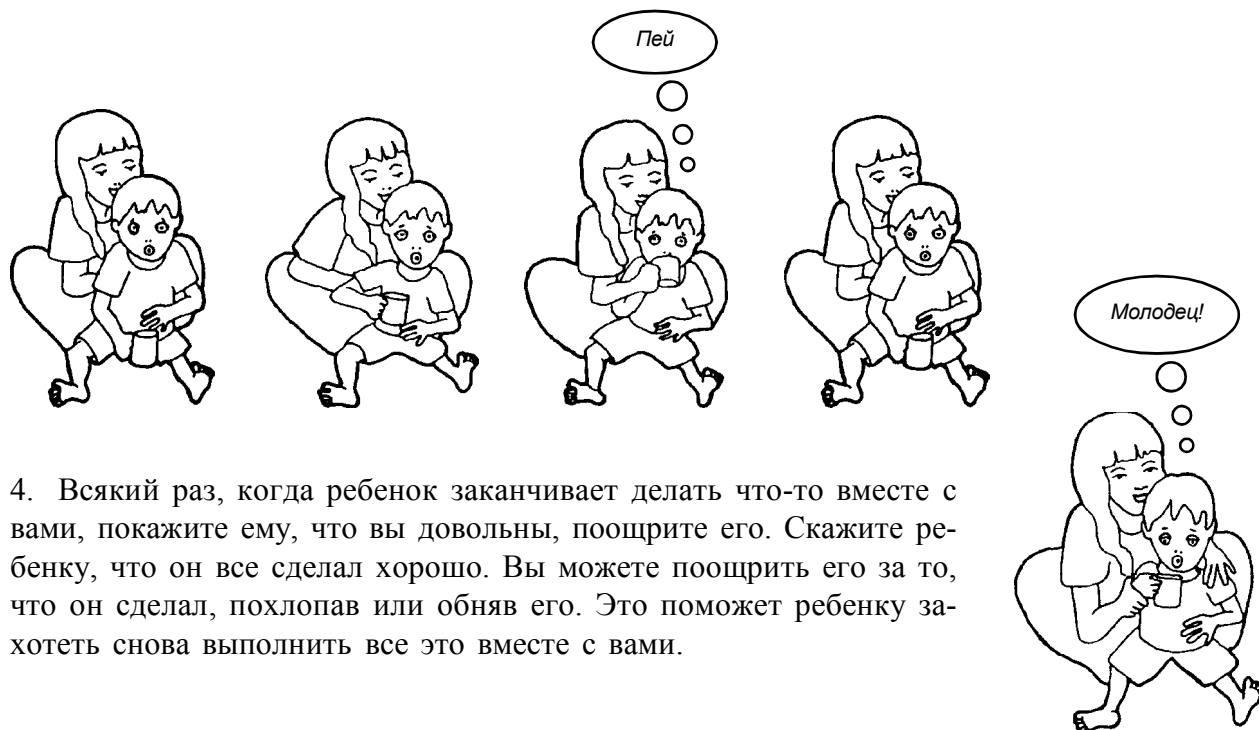
Покажите ребенку, как пить из чашки. Показывайте это, положив свои руки на руки ребенка и помогая ему пить.



3. Когда вы помогаете ребенку в каком-то виде деятельности, скажите ему, чтобы он делал самостоятельно столько, сколько может. Объясните ребенку просто и ясно, что именно он должен делать вместе с вами, чтобы выполнить данный вид деятельности.

n Если ребенок не может выполнить какую-то часть данного вида деятельности, положите свои руки поверх его рук, затем проделайте все вместе с ребенком.

n Если ребенок может выполнить какую-то часть деятельности самостоятельно, помогите ему выполнить вместе с вами ту часть, которую он не может сделать без посторонней помощи. Также помогайте ребенку выполнять все до конца.



4. Всякий раз, когда ребенок заканчивает делать что-то вместе с вами, покажите ему, что вы довольны, поощрите его. Скажите ребенку, что он все сделал хорошо. Вы можете поощрить его за то, что он сделал, похлопав или обняв его. Это поможет ребенку захотеть снова выполнить все это вместе с вами.

п Каждый раз помогайте ребенку выполнить данный вид деятельности до конца. Когда ребенок делает все полностью, поощрите его, даже если он выполнил все с вашей помощью.

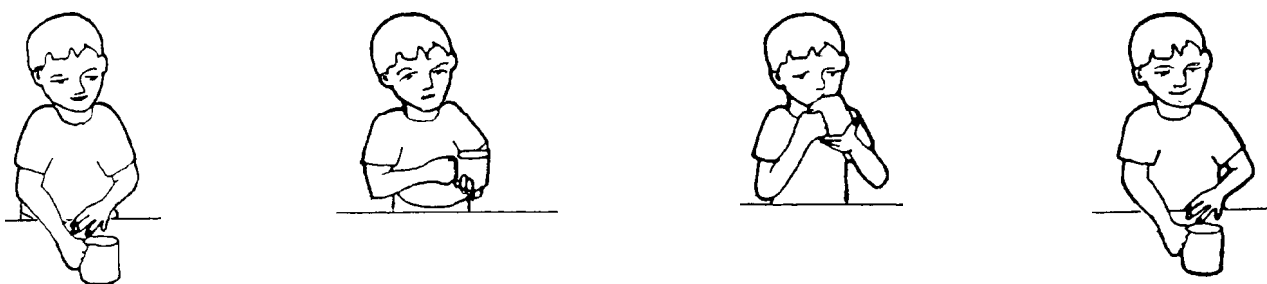
п Когда ребенок выполняет самостоятельно какую-то часть данного вида деятельности, которую он не мог выполнить раньше, покажите ему, что вы довольны.

п Когда ребенок хорошо выполняет данный вид деятельности, также покажите ему, что вы довольны. Такие поощрения будут побуждать ребенка стремиться сделать все это без вашей помощи.

5. Выполняйте этот вид деятельности вместе с ребенком, которого вы обучаете, одним и тем же образом всякий раз, когда ему необходимо выполнить эту деятельность. Каждый раз, когда вы вместе с ребенком повторяете данный вид деятельности, инструктируйте и поощряйте его одним и тем же способом.

6. По мере того как ребенок учится выполнять все большую часть данного вида деятельности, предоставляйте ему все меньше и меньше помощи и указаний. Каждый раз просите ребенка делать без вашей помощи настолько много, насколько это возможно. Кладите свои руки поверх его рук и говорите ему, что нужно делать, только тогда, когда он нуждается в помощи, чтобы закончить выполнение данного вида деятельности.

7. Продолжайте обучать ребенка таким способом до тех пор, пока он не научится выполнять данный вид деятельности полностью, без посторонней помощи. Это может занять несколько дней, недель или месяцев.



Виды деятельности, которые необходимо выполнять ребенку

п Виды деятельности, которые необходимо выполнять ребенку, приведены на следующих страницах.

Ребенок должен делать все это теми же самыми способами, что и другие члены семьи. Если способ, который описан в этом пакете, отличается от того, которым обычно пользуются в вашей семье, измените инструкции так, чтобы они полностью соответствовали вашему укладу жизни.

Еда

п В этом примере ребенок держит миску или тарелку с едой в одной руке. Ребенок ест другой рукой.



Держать миску или тарелку



Взять кусочек пищи рукой



Донести кусочек до рта



Прожевать пищу



Проглотить пищу



Приготовиться, чтобы взять новый кусочек пищи

Мытье рук

н Поддержание чистоты предотвращает болезни. Ребенок будет здоровее, если он моет руки, перед тем как почистить зубы, до и после еды и после посещения туалета.

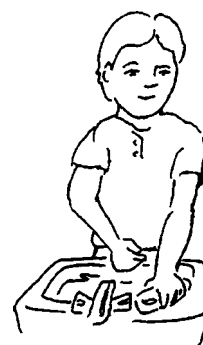
н В данном примере ребенок моет руки с мылом в раковине под краном.



Подставить руки под воду



Достать руки из воды



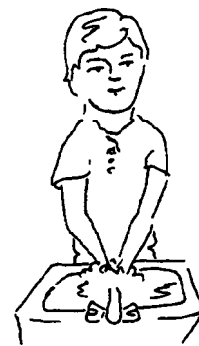
Взять мыло



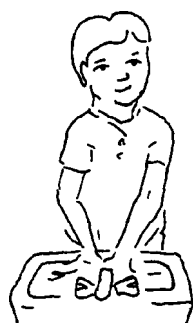
Намылить руки



Положить мыло на место



Подставить руки под воду



Смыть мыло



Вытащить руки из воды

Чистка зубов

п В этом примере ребенок чистит зубы щеткой, используя пасту. Затем он полощет рот водой.



Взять щетку и тюбик с пастой.
Выдавить пасту на щетку



Взять щетку в рот



Тереть зубы щеткой движениями вверх-вниз, вправо-влево



Вынуть щетку изо рта и положить ее на место



Взять стаканчик с водой



Поднести его ко рту и набрать в рот немного воды



Прополоскать рот водой



Выплюнуть воду



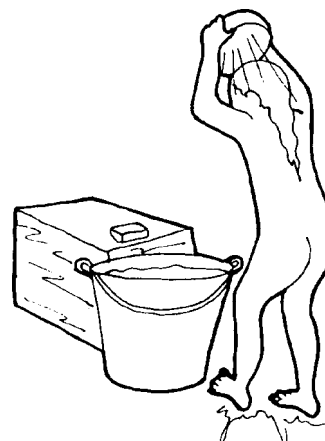
Поставить чашку

Мытье

п В этом примере вода для мытья находится в ведре. Ребенок моется, поливая себя водой из миски.



Зачерпнуть воду миской



Вылить воду на себя



Поставить миску



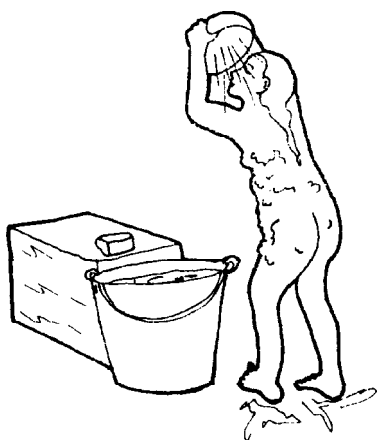
Взять мыло



Потереть мылом лицо и тело



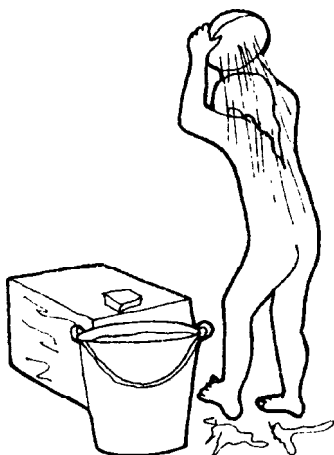
Зачерпнуть воду миской



Смыть мыло с лица



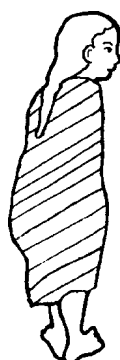
Зачерпнуть воду миской



Смыть мыло с тела



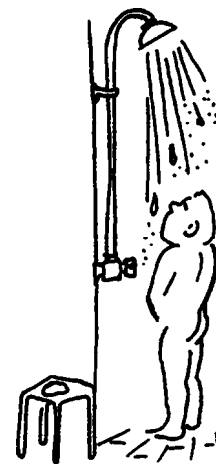
Поставить миску



Вытереться полотенцем

п В этом примере вода льется сверху из душа. Ребенок моется под душем.

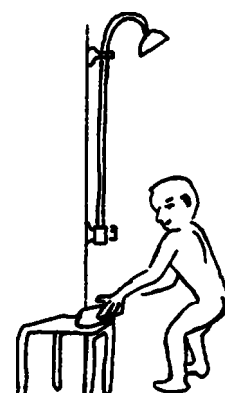
Встать под душ.



Выйти из-под струи воды или выключить воду.

Взять мыло.

Потереть мылом лицо и тело.



Включить воду или снова встать под душ.

Смыть мыло с лица и тела.

Выйти из-под душа и выключить воду.

Вытереться полотенцем.

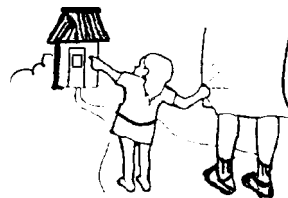


Пользование туалетом и поддержание своего тела в чистоте

п В этом примере ребенок пользуется туалетом и вытирается бумагой.

Дойти до туалета.

Встать около унитаза или около отверстия в туалете на улице.



Приподнять одежду и снять штаны.

Сесть на унитаз или присесть над отверстием.

Справить нужду.

Взять бумагу.

Подтереться.

Выбросить бумагу.

Встать.

Надеть штаны и опустить одежду.

Спустить воду в унитазе.

Выйти из туалета.

Помыть руки с мылом.

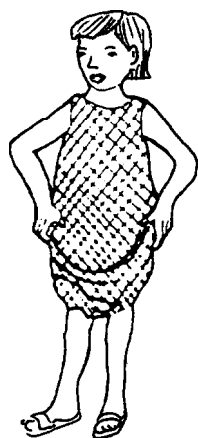


Одевание

п В этом примере ребенок снимает и надевает платье.

п Ребенку может быть легче, если вы научите его сначала снимать платье. Когда он сможет делать это самостоятельно, начинайте учить его надевать платье.

Как снять платье



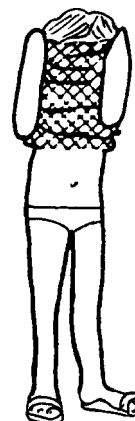
Задрать платье



Вынуть одну руку из рукава

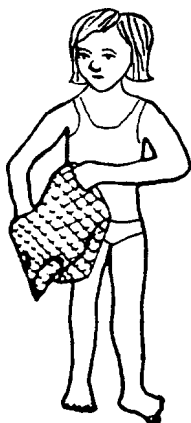


Вынуть вторую руку из рукава

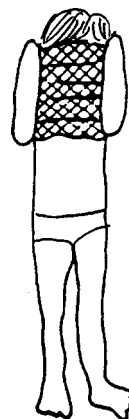


Снять платье через голову

Как надеть платье



Взять платье



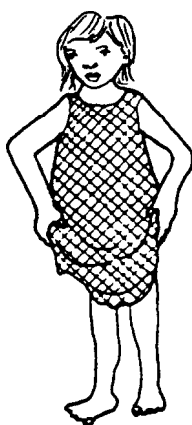
Просунуть голову через горловину платья



Засунуть одну руку в рукав



Засунуть вторую руку в рукав

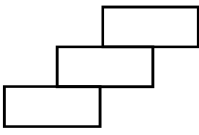
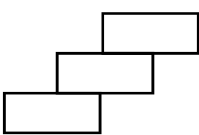
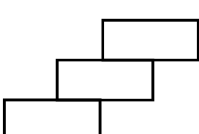


Одернуть платье

Результаты

После того как вы в течение некоторого времени использовали данный пакет, ответьте на следующие вопросы.

Начните с наблюдения за ребенком, которого вы обучаете. Затем ответьте на вопросы, пометчая прямоугольник рядом с каждым вопросом. Пометьте прямоугольник рядом с «Самостоятельно», если ребенок всегда выполняет данный вид деятельности без посторонней помощи. Пометьте прямоугольник рядом с «С некоторой помощью или иногда», если ему требуется помощь, для того чтобы выполнить какую-то часть данного вида деятельности, или иногда требуется помощь для выполнения всей этой деятельности. Пометьте прямоугольник возле «Совсем нет», если ребенок не может выполнить никакую часть данного вида деятельности без посторонней помощи.

<p>Ест самостоятельно? (включая еду и питье)</p>	<p>Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет</p>	
<p>Соблюдает личную гигиену? (включая умывание, мытье и чистку зубов)</p>	<p>Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет</p>	
<p>Пользуется туалетом?</p>	<p>Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет</p>	

Если все ваши ответы — «Самостоятельно», это значит, что и вы, и ребенок, которого вы обучаете, хорошо поработали. Вам можно прекратить использование данного пакета.

Если хотя бы один из ответов — «С некоторой помощью и иногда» или «Совсем нет», значит, тому есть одна из причин, приведенных ниже. Просмотрите этот список, чтобы выяснить возможную причину для каждого из таких ответов, и посмотрите, что в этом случае можно сделать.

ПРИЧИНА	ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ
1. Вы не даете ребенку, которого вы обучаете, возможность делать все то, что он может делать.	Давайте ему возможность попытаться выполнять эти виды деятельности с меньшей вашей помощью. Повторяйте обучение до тех пор, пока он не сможет выполнять каждый вид деятельности. Затем прекратите использование данного пакета.
2. Ребенок, которого вы обучаете, не пытается делать все то, что он может, чтобы самого себя обслуживать.	Поощряйте его попытки делать больше из этих видов деятельности. Повторяйте обучение до тех пор, пока он не сможет выполнять каждый вид деятельности. Затем прекратите использование данного пакета.
3. Вы не занимались с ребенком, которого вы обучаете, достаточно длительное время.	Продолжайте обучение. Если у вас не будет никаких результатов в течение шести месяцев, обратитесь за советом к вашему Координатору.
4. Вы не следовали правильно всем инструкциям.	Перечитайте данный пакет. Если вы думаете, что вы чего-то не поняли, поговорите с вашим Координатором. Затем повторяйте обучение до тех пор, пока ребенок, которого вы обучаете, не сможет выполнять каждый вид деятельности. После этого прекратите использование данного пакета.
5. Ребенок, которого вы обучаете, не может научиться выполнять данный вид деятельности из-за имеющегося у него нарушения.	Такой ребенок по-прежнему будет нуждаться в помощи каждый раз при выполнении данного вида деятельности. Обсудите с вашим Координатором, нужно ли вам прекратить использование этого пакета.

Если вы продолжаете использовать данный пакет, обучайте ребенка еще некоторое время. Затем снова ответьте на вопросы, чтобы определить, достиг ли ребенок, которого вы обучаете, какого-либо успеха.

Обучающие пакеты

Для членов семьи человека с нарушением зрения

1. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
2. Как научить такого человека самого себя обслуживать.
3. Как учить такого человека передвигаться.

Для членов семьи человека с нарушением слуха или речи

4. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
5. Ребенок с нарушением слуха, который не умеет говорить, — как обучать такого ребенка общаться.
6. Человек с нарушением слуха, который может говорить, — как обучать такого человека общаться.
7. Ребенок с нарушением речи и движений, который может слышать, — как обучать такого ребенка общаться.

Для членов семьи человека с нарушением движений

8. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
9. Как предотвратить возникновение деформации конечностей.
10. Как предотвратить появление пролежней на коже.
11. Как обучать человека переворачиваться и садиться.
12. Как обучать человека вставать из положения сидя.
13. Как обучать такого человека передвигаться.
14. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.
15. Как обучать человека, страдающего болями в суставах, выполнять повседневные дела.
16. Упражнения для укрепления слабых конечностей и уменьшения боли.

Для членов семьи человека, который не чувствует свои руки или ноги

17. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
18. Как предотвратить повреждение и деформацию рук и ног.

Для членов семьи человека со странностями в поведении

19. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
20. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.

Для членов семьи человека, у которого бывают судорожные припадки

21. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.

Для членов семьи человека с трудностями в обучении

22. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
23. Как обучать ребенка самого себя обслуживать.
24. Как обучать взрослого человека самого себя обслуживать.

Общие

25. Грудное вскармливание.
26. Игра.
27. Школьное обучение.
28. Социальная активность.
29. Домашние обязанности.
30. Трудоустройство.