Как научить слепого ребенка навыкам самообслуживания, личной гигиены и культуры общения

Одна из самых важных и трудных задач для родителей, воспитывающих ребенка с нарушенным зрением, — формирование у него навыков самообслуживания и личной гигиены. От того, умеет ли ребенок самостоятельно одеваться, аккуратно пользоваться туалетом, опрятно есть и т. д., зависит и его положение в детском саду и школе, и атмосфера в семье, и восприятие ребенка окружающими людьми, и его отношение к самому себе.

Если ребенок с нормальным зрением приобретает большинство навыков в естественном опыте жизни, подражая взрослым, то ребенка с нарушением зрения всему этому нужно учить, — он не может овладевать действиями по подражанию. Трудна эта задача еще и потому, что нет, наверное, папы или мамы, которые не понимали бы, чему необходимо учить ребенка, но очень немногие из них знают, как это делать, как облегчить незрячему или слабовидящему ребенку освоение быта, научить приспособляться к нему, быть самостоятельным и максимально независимым от других людей.

Эти вопросы родители постоянно задают тифлопедагогам в детских садах, стараются «подсмотреть», как справляются с проблемами незрячие люди с большим стажем слепоты, пытаются отталкиваться от «изобретений» ребенка или найти решение самостоятельно.

Часто родители детей с нарушениями зрения, помимо указанных объективных трудностей, встречаются с трудностями субъективного характера: дети, привыкшие к постоянной родительской опеке, нередко негативно относятся к любой деятельности, требующей усилий, не проявляют интереса к занятиям, желания овладеть какими-либо приемами, стремления к самостоятельности.

Преодолеть трудности как объективного, так и субъективного характера поможет родителям руководство следующими общими правилами.

1. Терпение — вот что самое главное в вашем стремлении привить ребенку с нарушенным зрением прочные навыки. Обучение слепого ребенка самообслуживанию и личной гигиене — дело хлопотное и трудное. Порой вам будет казаться, что все труды напрасны, — так медленно усваивает ребенок ваши уроки.

Но они непременно дадут результат, сполна оправдывающий усилия.
Не стремитесь научить ребенка всему сразу. Для него какое-либо действие может быть пока просто непосильным. Разделите действие на мелкие операции. Добивайтесь поочередного и прочного усвоения каждой операции.

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, обращайте его внимание на важные детали, стремитесь к тому, чтобы ребенок также оречевлял свои действия.
Начиная обучать слепого малыша 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 малыша в свои и стараетесь произвести действие совместно с ним — совместные действия.

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

Помощь ребенку с вашей стороны должна быть разумной. Не лишайте его возможности получить радость от сознания «Я сам!», «Я умею!», «Я научился!». Помните, насколько ваш ребенок самостоятелен сегодня, настолько он свободен и счастлив завтра.
Обучение детей с нарушениями зрения несовместимо со спешкой, раздражительностью. Выбирайте время для занятий, когда ребенок в хорошем настроении, здоров, когда вы никуда не торопитесь.
Старайтесь, чтобы ваши занятия не были излишне академичными, иначе у ребенка пропадет к ним интерес. Оживляйте их игрой, прибаутками, потешками.
Не забывайте высказывать свое отношение по поводу успехов и неудач сына или дочери. И пусть оно всегда будет искренним, будь то радость, огорчение, разочарование или удивление. Ведь ребенку так важно чувствовать ваше живое участие в его жизненно важных делах.

ОДЕВАНИЕ

Комментарии тифлопедагога

Ребенок должен чувствовать себя в одежде свободно, раскованно, должен уметь самостоятельно обслужить себя (одеваться и раздеваться) и учиться следить за своей одеждой (повесить, расправить).

Поэтому, покупая одежду и обувь для ребенка, подумайте:

- Будет ли она удобна для малыша (не сковывает ли движений, приятна ли на ошупь — для слепого ребенка, воспринимающего мир с помощью осязания, это чрезвычайно важно).
- Сможет ли ребенок, пользуясь этой одеждой и обувью, быть самостоятельным (Большие сложности представляют застежки на спине, крючки, разъемные молнии, шнуровка на ботинках и сапогах, обилие мелких пуговиц на платьях, рубашках и пр.).
- Достаточно ли практична одежда (легко ли стирается, чистится — ведь вполне вероятно, что ребенок в ней может упасть в лужу).

- Обратите особое внимание на цветовую гамму одежды. Желательно, чтобы доминировали яркие, выразительные цвета, ведь ребенку (даже тотально слепому) очень важен цвет одежды.
- Сможет ли ваш ребенок легко распознавать свою одежду. А для этого нужна какая-нибудь оригинальная деталь: кармашек, вышивка, воротничок, бантик и пр.
- Соответствует ли эта одежда и обувь вкусам самого ребенка.
- У него может быть особое, порой отличное от вашего, представление о красоте. Так, симпатичная, по вашему мнению, мохеровая шапочка может быть не принята вашим ребенком из-за того, что ворсинки, соприкасаясь с кожей его лица, могут вызывать неприятные ощущения.

Вопрос мамы: «У меня пока еще очень маленький ребенок — ему всего год. Конечно, я все делаю сама: одеваю и раздеваю. С какого возраста можно начать учить его самостоятельности?»

Консультация тифлопедагога

Ваш ребенок уже понимает обращенную к нему речь, способен выполнять определенные действия, если вы попросите его об этом. Плохо, если при одевании и раздевании вы не используете возможности малыша, ведь он может вам помочь. Например, вы можете его попросить: «Подними ногу», «Подними руки», «Наклони голову», «Повернись» и т. д. Старайтесь, чтобы ребенок не был ватной куклой в ваших руках, стремитесь активизировать его действия, максимально использовать его возможности. При этом не забывайте сопровождать каждое действие словами. Например: «Наденем колготки, а кофточку снимем...».

Вопрос мамы: «Я стараюсь, чтобы мой сын одевался самостоятельно. Но у него ничего не получается. Легче все сделать самой, чем испытывать муки, видя его беспомощность».

Консультация тифлопедагога

Безусловно, смотреть, как слепой малыш мучается с колготками или свитером, тяжело. Задача родителей — помочь ребенку преодолеть эту беспомощность и научить справляться с непослушными вещами. Учить необходимо методично, терпеливо, без спешки. На первых этапах используйте прием совместных действий, сопровождаемых речевыми комментариями взрослого. Применять данный прием нужно, когда ребенок встретится с новой деталью или видом одежды.

Мера самостоятельности ребенка изменяется постепенно. Сначала он только помогает взрослому. Со временем малыш уже в состоянии снять с себя самостоятельно некоторые детали одежды: носочки, штанишки, колготки. При этом необходимо приучить ребенка не бросать вещи, а протягивать их взрослому или складывать на стульчик, постепенно обучать расправлять вещи, развешивать на спинке стула.Взрослые должны поддерживать каждое проявление самостоятельности ребенка, строго дозируя свою помощь. Можно и нужно помочь ребенку в тех случаях, когда он недостаточно твердо усвоил какое-либо действие. Постепенно помощь должна уменьшиться до простого наблюдения за действиями ребенка. Никогда не будет излишним выражение искренней радости даже от самого незначительного прогресса в обучении ребенка.

Вопрос родителей: «У нас дочка одевается сама, но как... Платье наизнанку, колготки задом наперед».

Рекомендации тифлопедагога

Учите ребенка быть внимательным при одевании. Сначала совместными действиями (рука ребенка в руках взрослого) рассмотрите одежду, аккуратно разложенную на диване или висящую перед ребенком на «плечиках». Обратите внимание ребенка на то, где у платья

передняя сторона (какие детали платья расположены спереди), а где задняя; научите малыша определять лицевую и изнаночную сторону одежды по отдельным деталям (карман, пуговицы, вышивка и пр.), по фактуре ткани, по рубчику, образуемому швами с изнаночной стороны. В случае, если изнанку определить трудно (а это часто бывает, например, с колготками, рейтузами), опытные родители советуют пришивать метку; яркую пуговку или маленький лоскуток ткани. Так, пуговка, пришитая к колготкам спереди, может быть для ребенка ориентиром, помогающим определить переднюю-заднюю и лицевую-изнаночную стороны колготок.

Такая пуговка-подсказка может стать личной меткой одежды вашего ребенка, по которой он сможет отличить свою одежду от чужой в детском саду и школе (например, отыскать свою спортивную форму в случае, если она затерялась среди десятка внешне ничем не отличающихся костюмов). Такая метка должна быть хорошо усвоена ребенком и зрительно, и с помощью осязания. 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 сандаликах, тапках в удобном месте можно наклеить кусочек лейкопластыря. Постепенно ребенок научится определять правый и левый башмачки без использования меток.

Чтобы ребенок не путался в одежде, выработайте у него определенную схему последовательности одевания, а также приемы одевания каждой детали одежды. Например: «найди у свитера переднюю сторону, разложи его на диване так, чтобы передняя сторона оказалась внизу, найди самое большое отверстие и просунь в него голову, найди отверстие для головы — это горловина свитера, затем просунь руки в рукава, расправь надетый свитер»

Вопрос мамы: «Самое трудное для моего незрячего сынишки — застежки на одежде и обуви. Из-за них и простывает часто — ходит расстегнутым, и вид неопрятный...».

Совет тифлопедагога

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. Чтобы превратить эти занятия в интересную игру можно изготовить специальный коврик-тренажер. К полотну с помощыо пуговиц прикрепляют вырезанные из отрезков ярких тканей различные детали, образуя единый сюжет. Можно изготовить из обрезков тканей веселых зверушек: зайчиков, котят, мишек. Прежде чем поиграть с такой игрушкой, ребенку предстоит ее собрать, так как детали — голова, лапки, ушки, хвостик — пристегиваются к туловищу игрушки пуговками.
Постепенно задания можно усложнять, например, дополняя коврик-тренажер новыми деталями: ленточками для завязывания узелков и бантиков, кнопками, крючками, пряжками и пр.

Со шнурками на обуви справиться сложнее. На первых порах их можно заменить, вставив в отверстия выкрашенную в цвет обуви бельевую резинку. Ботинок при этом шнуруется резинкой, вместо узелка концы зашиваются. Постепенно ребенка необходимо учить шнуровать ботинки. Для этого рекомендуем еще один тренажер: кусочек фанеры или плотного картона с двумя параллельно расположенными рядами отверстий и разноцветные шнурки.

Как приучить ребенка к порядку и одежде, к опрятности?

С самого раннего возраста ребенок должен иметь свое место для вещей и хорошо знать, где оно находится. Это может быть тумбочка, полка в шкафу, ящик комода, главное, чтобы оно было доступным для ребенка.
Приучайте ребенка аккуратно складывать одежду и обувь в определенном месте (на стуле, на полке шкафа). Старайтесь быть твердыми и последовательными в своих требованиях. Ведь от привычки с детства к порядку в вещах и от умения сохранять этот порядок будет зависеть очень многое для вашего ребенка в детском саду и в школе.

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 пуговкам: все ли они застегнуты, каждая ли пуговица нашла именно свою петельку; 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, непременным действием, сопровождающим и заканчивающим процедуру одевания.

ПРОБЛЕМЫ ТУАЛЕТА

Как приучить ребенка пользоваться горшком.

Рекомендации тифлопедагога
К 3 годам ребенок уже может контролировать деятельность своего организма, какое-то время сдерживатъ естественные позывы (исключение составляет ночное время, когда отключается контроль сознания). Если педиатр не находит у ребенка урологических заболеваний, родителям необходимо внимательно проследить за ним и постараться выявить причину. Может быть, ребенок плохо ориентируется и ему трудно найти свой горшок в комнате (горшок должен быть всегда в определенном месте, известном ребенку). Причинами могут быть неумение малыша раздеваться (расстегивать и снимать штанишки), неудобный с острыми краями, холодный горшок; темный туалет, пугающий ребенка; боязнь потревожить родителей своими проблемами; общая замедленность психических реакций, свойственная многим незрячим детям, или, напротив, расторможенность, повышенная возбудимость и пр.

В любом из подобных случаев вы должны по возможности устранить причину (поменять горшочек, поупражняться в одевании и раздевании, проследить за своими реакциями и пр.). Понаблюдайте за ребенком, за его поведением.
Наверняка что-то вам подскажут намерения ребенка. Постарайтесь высаживать его на горшочек всякий раз после сна, после еды, перед прогулкой. 0братите внимание на физиологические ритмы его организма и старайтесь следовать им, предупреждая неприятности.

Однако, если неприятность уже произошла, старайтесь относиться к этой проблеме спокойно и естественно: выразите огорчение и в то же время уверенность, что произошедшее — случайность и ваш уже большой мальчик постарается больше её не допускать.

Постепенно приучайте ребенка пользоваться взрослым 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 ни дома, ни в гостях, ни в общественном месте. Коснувшись унитаза коленками, незрячий ребенок может в достаточной степени

оценить и место его расположения, и высоту. Наблюдайте за ребенком в туалете в течение длительного времени. Вы можете быть спокойны только тогда, когда действия вашего незрячего сына или дочери будут доведены до автоматизма.

Как обучить ребенка элементарным гигиеническим навыкам: умываться, чистить зубы и пр.».

Консультация тифлопедагога

Обучая ребенка умываться, внимательно осмотрите ванную комнату: все ли в ней удобно для ребенка, может ли он достать до крана и самостоятельно включить воду, взять умывальные принадлежности, найти свое полотенце. В случае, если раковина расположена слишком высоко для ребенка, необходимо подставить широкую устойчивую скамейку.

Купите малышу яркие и удобные умывальные принадлежности: зубную пасту и щетку, мыльницу, стаканчик для полоскания рта. Все это должно находиться в доступном для ребенка месте.

С раннего возраста необходимо обучать ребенка чистке зубов — это способствует их сохранению, а также вырабатывает привычку следить за гигиеной полости рта. 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. Совместными действиями покажите ребенку, как надо правильно чистить зубы (движениями сверху вниз и снизу вверх, захватывая десну, с внешней и с внутренней стороны). После чистки зубов ребенок должен прополоскать рот водой из своего стаканчика.

Следите за тем, чтобы у ребенка сформировалась четкая схема действия умывания: 1. Вымыть с мылом руки. 2. Почистить зубы, прополоскать рот. 3. Вымыть лицо, шею, уши. 4. Вытереться полотенцем. 5. Привести в порядок умывальные принадлежности: закрыть тюбик с пастой, промыть под струёй воды щетку, поставить их в свой стаканчик, повесить на крючок полотенце.

Обучаясь умыванию, дети с недостатками зрения не всегда могут быть аккуратными в ванной. Непременно будут и расплесканная вода, и размазанная зубная паста. Какое-то время придется мириться с этим. Но постепенно приучайте ребенка к аккуратности: «Если ты будешь делать сильный напор воды, она будет выплескиваться на пол, и нам с тобой придется ее вытирать, а это значит, что меньше времени останется на игру или прогулку...».

Хорошо, если умывание станет для ребенка не только привычкой, но и приятной процедурой. Умываясь, играйте с ним. Для малыша вспомните детские веселые потешки, стихи:

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки розовели,
Чтобы зубки белели.
Где же вы, мои подружки:
Щетка, тюбик с пастой, кружка?
Долго вас Надюша ищет,
Чтобы вымыться почище.

Ребенку постарше также важны игровые моменты. Пусть с ним ежедневно умывается и чистит зубы любимая кукла, а подарком к Новому году или дню рождения будет бандероль от Мойдодыра.

Как преодолеть страх у маленького слепого ребенка перед мытьем в ванной?»

Рекомендации тифлопедагога

Случается, что у ребенка с купанием связаны какие-то неприятные ассоциации. Иногда сами родители невольно являются причиной негативной реакции ребенка: резко погружают его в воду или ставят под душ (подобное резкое изменение, как; правило, сильно пугает ребенка, — ведь он не видит воды), совершают с ним непонятные и неприятные манипуляции. Неприятные ассоциации, связанные с купанием, могут быть вызваны боязнью чувства жжения в глазах от мыла или шампуня, опасениями поскользнуться в ванне. Опытные родители советуют:

Заранее готовить ребенка к купанию: вместе собрать необходимое белье, приготовить полотенца и банные принадлежности. Важно показать ребенку, как работает душ, дать потрогать руками воду.
Если ребенок испытывает страх при погружении в воду, лучше поставить его в ванну или посадить и наливать воду постепенно.
Иногда боязнь воды бывает очень стойкой. В этом случае кому-нибудь из родителей нужно войти в ванну вместе с ребенком, чтобы он постоянно чувствовал ваше присутствие.
Можно мыть ребенка, посадив его на специальную скамеечку так, чтобы воды касались только ножки. Постепенно уровень воды надо повышать.

Если ребенок не умеет зажмуриваться во время мытья головы и плачет, если мыло или шампунь попадают в глаза, можно мыть голову, не наклоняя ее вперед, а запрокидывая назад. При таком сопособе мытья головы мыльная вода не стекает по лицу и не попадает в глаза, что избавляет малыша от неприятных ощущений.
Мыть ребенка необходимо нежесткой мочалкой. Можно самому малышу надеть на ручку махровую рукавичку или дать яркую мягкую губку и постепенно совместными усилиями учить мыться самостоятельно.

Необходимо разрешить ребенку поиграть в ванне (помыть куклу, запустить кораблик, поэкспериментировать с водой). Ведь купание — не только гигиеническая процедура. Это еще и возможность познания окружающего мира.
Важно предупреждать незрячего ребенка о своих действиях. Например: «Сейчас включим душ. Протяни ручки и посмотри, какой приятный теплый дождик, от такого дождя растут в лесу грибы. Встань и ты под дождик, быстрее будешь расти...».

ПОВЕДЕНИЕ ЗА СТОЛОМ

Комментарии тифлопедагога

Научить ребенка с нарушенным зрением есть аккуратно — трудная задача. Многие родители, сталкиваясь с ней, отчаиваются. На первый взгляд, легче быстро накормить ребенка, чем растягивать обед на час, а следующий час отмывать ребенка и кухню.
Но наберитесь, терпения. Опыт показывает, что тотально слепой человек, а тем более имеющий остаточное зрение, может ничем не привлекать удивленных взглядов посторонних людей во время еды, не вызывать жалости сердобольных родственников и раздражения знакомых.

Как научить ребенка жевать не протертую, твердую пищу?»

Консультация тифлопедагога

Жеванию, в отличие от врожденного сосательного рефлекса, необходимо обучаться. Если в младенческом возрасте у ребенка не было возможности и необходимости приобрести этот навык, то в дальнейшем сформировать его бывает очень трудно.

Начиная с 5-месячного возраста, пища, которую вы даете ребенку, должна быть все более и более густой: манная каша, фруктовые пюре, желток яйца. Кормить этими блюдами необходимо с ложки. Вначале ребенок будет путать движения, необходимые для сосания груди, с новыми движениями: выталкивать пищу языком, заигрываться, давиться, — ведь ему необходимо выработать совершенно новое взаимодействие челюстей, языка и др. с пищей, научиться координировать движение этих органов. То же самое происходит и при жевании. Когда у малыша начинают резаться зубки, ему можно давать хлебную корочку, сухарик, кусочек яблока, чтобы привычные сосательные движения естественным образом сочетались с новыми, жевательными. Обязательно проверяйте, действительно ли ребенок проглотил откушенный кусок, так как некоторые дети прячут пищу между челюстями, за щеками или под языком. Не давайте ребенку очередной кусок, пока не убедитесь, что он проглотил предыдущий.

Если ребенок с нарушенным зрением, привыкший к протертой пище, к полугорагодовалому возрасту не может усвоить жевательные движения, попробуйте научить его. Поиграйте с ним в игру «Делай, как я». Вы выполняете какое-либо движение (среди различных движений могут быть и жевательные), а ребенок пытается максимально точно его отобразить. Слабовидящий и частичнозрячий ребенок может наблюдать за вашими движениями с помощью остаточного зрения, слепой — воспринимать ваши движения с помощью пассивных действий. При этом важно, чтобы движения выполнялись медленно, четко, выразительно. Жевательные движения родителей воспринимаются слепыми детьми следующим образом: слепой ребенок кладет свою руку на ваш рот и с помощью осязания и мышечной чувствительности воспринимает и запоминает движения родителей. Хорошо, если ребенок сможет повторить жевательные движения.

Такие упражнения будут интересны для малыша, если они будут включены в игровую ситуацию. Попробуйте, читая книжку, изобразить с ребенком серого голодного волка: «Серый волк зубами щелк» или рыжую хитрую лисичку, которая съела колобка.
Со временем повторите игру, дав ребенку кусочек хлеба, яблока, печенья.
Не отчаивайтесь, если что-то не получится сразу. Через некоторое время повторите свой урок.

Из рассказа родителей: «Мы заметили, что наш ребенок проявляет определенные пристрастия: очень любит красную пластиковую кружечку и пьет только из нее...».

Комментарии тифлопедагога

Ваше замечание иллюстрирует важную психологическую особенность детей с нарушенным зрением: интерес к ярким, легко воспринимаемым на общем фоне предметам. К тому же, вероятно, ваш ребенок уже испробовал свою кружечку на прочность, сравнил с другими, более тяжелыми, почувствовал по вашему спокойному отношению, что манипулирование с ней для него совсем не опасно (не то, что с фарфоровой чашкой или стеклянным стаканом). Поэтому его предпочтение вполне оправдано и представляет результат довольно сложных умозаключений.

Покупайте ребенку с нарушенным зрением яркие, прочные, легкие вещи: чашки, тарелки, ложки и пр. На светлом фоне обеденного стола они смотрятся ярко и контрастно, что создает удобства для малыша. Можно использовать и обычные фаянсовые тарелки. Чтобы они выделялись, положите, под них яркие салфетки.

Как научить ребенка есть самостоятельно?»

Рекомендации тифлопедагога

Начинать обучать ребенка с нарушенным зрением самостоятельности в еде необходимо уже в 2-3 года. Вероятно, ваш ребенок уже проявлял стремление к самостоятельности: старался взять со стола ложку, чашку, самостоятельно откусывал кусочки хлеба. Хорошо,

если вы поощряли интерес ребенка, разрешали ему поиграть с ложками, обследовать тарелки, подержать чашку — так вы готовили его к самостоятельности и формировали у него представления о тех предметах, которыми он пользуется ежедневно.

Начинать обучение самостоятельности в еде тифлопедагоги советуют с обучения питью из кружки. Научите ребенка держать кружку сначала двумя руками, а затем за ручку. Помогайте малышу пить, слегка поддерживая кружку снизу. Научите ребенка сначала найти свободную площадь стола и только потом ставить кружку.

Обучение самостоятельности в еде ложкой — более сложный, процесс. Первый урок начните с небольшой порции вязкой пищи (например, каши — ее легко зачерпнуть, она хорошо удерживается на ложке). Сядьте сзади ребенка или посадите его к себе на колени. Вложите ему в правую руку ложку. Не беда, если сначала ребенок будет держать ложку в кулаке — ведь у него еще довольно слабые пальцы. Возьмите его руку в свою. Зачерпните кашу (разрешите ему при этом набрать полную ложку) и помогите направить ложку в рот. Дайте возможность ребенку самостоятельно повторить действие. Понадобится не один урок для выработки правильных координированных движений.

Иногда из-за боязни пронести ложку мимо рта, расплескать пищу, дети сильно наклоняются к тарелке. Следите за этим. Приучайте ребенка не наклоняться низко над тарелкой во время еды, подносить ложку ко рту осторожно, не спеша, чтобы не расплескать пищу.

Как отучить ребенка во время еды трогать пищу в тарелке?

Рекомендации тифлопедагога

На первый взгляд, постоянное желание ребенка потрогать руками содержимое всякой тарелки выглядит если не злонамеренным баловстством, то, по крайней мере, невоспитанностью. Но только на первый взгляд. Любому человеку, садящемуся за стол, важно знать, что именно он будет есть. Зрячий внимательно осмотрит пищу глазами. Незрячему глаза заменяют руки. Ребенку с патологией зрения необходимо удостовериться, действигельно ли это то блюдо, о котором говорила мама, 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 сдержать свои естественные импульсы, посмотреть на себя со стороны глазами окружающих, во владении способами и приемами (а для слепых и слабовидящих это особые способы и приемы) общественно приемлемого поведения.

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. Хорошо, если в вашей семье выработаны определенные правила сервировки стола, и ребенок эти правила знает и выполняет. При этом все поисковые движения за столом сведены к минимуму, и вы почти застрахованы от пролитого супа, опрокинутого чайника, разбитой чашки. Правила могут быть предельно просты, но должны неукоснительно соблюдаться всей семьей. Например, яркая салфетка на столе, служащая контрастным фоном, на ней тарелка с едой, справа ложка или вилка, слева блюдце с хлебом. Под блюдцем — бумажная салфетка. За тарелкой прямо перед ребенком чашка или стакан с каким-либо напитком. Ребенок легко запомнит расположение предметов на столе и сможет помогать вам готовить стол к обеду.

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. Поиграйте с ребенком в игру «Что сегодня на обед?». Пусть он попробует по запаху определить, какое блюдо приготовила мама. Если ребенок

пробует что-то впервые дома, разрешите ему обследовать это блюдо руками, чтобы он имел полное представление об этом блюде. Впоследствии ребенку уже не понадобится такое детальное обследование, так как он уже будет иметь конкретный образ этого блюда, и вы сможете быть спокойны, что в гостях или дома, когда будут подавать это блюдо, ему просто незачем будет лезть в тарелку руками.
Выработайте вместе с ребенком определенную схему раскладки пищи на тарелке. Например, котлета, мясо, рыба всегда будут находиться справа, гарнир — слева. Следуйте этому правилу неукоснительно (и дома, и в общественной столовой). Научите ребенка обследовать содержимое тарелки не рукой, а вилкой или ложкой. Приборы должны стать продолжением его руки. Так, вилкой 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. Эта привычка к осторожности поможет ребенку в дальнейшем не попадать в затруднительное положение.

Главным помощником ребенку во время еды должен быть кусочек хлеба или, как дети обычно называют, «корочка-помагалочка». Зтой 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:

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