**Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам (надевание, раздевание)**

**Снимает штаны**

***Оборудование сцены***

Начните с коротких штанишек или трусов на резинке. Их сни­мать легче всего.

Сначала учите ребенка снимать штаны, когда он разут. Так будет легче.

Если его штанишки застегиваются на пуговицы, кнопки или молнию, расстегните их сами.

Пусть ребенок сначала будет стоять, так как спускать штаны легче стоя, чем сидя. Затем обучайте его снимать штаны сидя, на чем бы он ни захотел сидеть — на полу, кровати или стуле.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помо­гая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он успешно, без вашей помощи, не справится с ним во время трех или че­тырех уроков. Затем переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

***Программа***

1. Когда ребенок стоит, спустите его штаны до лодыжек. Попросите его сесть и снимите одну штанину. Скажите: «Сними штанишки!» Поместите его руки на штанину и, положив свои руки на его, помогите стянуть ее со второй ноги и дать штаны вам.Затем скажите: «Молодец! Ты снял штаны!»

***Примечание:*** Помните, что на каждом последующем уроке нужно начинать снимать его штанишки с одной и той же ноги. Следование определенному порядку облегча­ет учебу.

2. Когда ребенок стоит, спустите его штаны до лодыжек, а за­тем попросите его сесть. Скажите: «Сними штанишки!» По­местите его руки на штанину и помогите стянуть ее с од­ной ноги. Побудите его снять штаны со второй ноги и дать их вам. Скажите; «Молодец! Ты снял штаны!» — и вручите ему награду.

3. Когда ребенок стоит, спустите его штаны до колен и поме­стите его руки с двух сторон на пояс штанишек большими пальцами внутрь. Скажите: «Сними штанишки!», затем по­ложите свои руки на его и помогите спустить штаны до ло­дыжек. Побудите его сесть. Теперь он может сам снять их и дать вам. Скажите: «Молодец! Ты снял штанишки!» — и вручите награду.

4. После того как ребенок научится самостоятельно снимать штанишки, когда они спущены до колен, начните помогать ему снимать их от середины бедер, затем от бедер и, нако­нец, от талии.

5. Помогайте все меньше и меньше, пока ребенок не научится самостоятельно спускать штанишки вниз и снимать их при условии, что вы предварительно расстегиваете их.

**Надевает штаны**

***Оборудование сцены***

Начните с коротких штанишек или трусов на резинке, посколь­ку надевать их легче, чем длинные.

Если штаны застегиваются на пуговицы, кнопки или мол­нию, застегивать их следует вам.

Побуждайте ребенка садиться, чтобы надеть штаны на ноги, и вставать, чтобы натянутьих.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, по­могая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не суме­ет успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

***Программа***

1. Когда ребенок сидит, наденьте штанины на обе его ноги, а затем попросите его встать. Натяните штаны до бедер. За­тем поместите его руки с двух сторон на пояс штанов боль­шими пальцами внутрь. Скажите: «Натяни штанишки!» - и, положив свои руки на его, помогите ему натянуть штаны до пояса. Затем скажите: «Молодец! Ты надел штанишки!

2. Наденьте на ребенка штаны, натянув их до середины бедер. Затем поместите его руки с двух сторон на пояс штанов большими пальцами внутрь и скажите: «Натяни штаниш­ки!» Положив свои руки на его, помогите ему натянуть шта­ны до бедер. Затем позвольте ему самому натянуть их до талии. Скажите: «Молодец!Ты надел штанишки!» — ивручите награду.

3. Продолжайте в том же духе, помогая ребенку закончить процесс после того, как сами наденете на него штанишки и натянете их сначала до колен, затем до лодыжек.

4. Сядьте рядом с ребенком и наденьте ему штанину на одну ногу. Поместите его руки на штаны и, положив сверху свои руки, скажите: «Надень штанишки!» Помогите ему надеть вторую штанину. Побудите его встать и все остальное про­делать самостоятельно. Похвалите и вознаградите его.

5. Когда ребенок сидит, поместите его руки на штаны и скажи­те: «Надень штанишки!» Помогите ему надеть первую шта­нину. Уберите свои руки, после чего он уже должен сде­лать все остальное сам. Когда ребенок научится делать пя­тый шаг, это будет означать, что навык усвоен, и теперь он сможет надевать штаны без посторонней помощи, если вы их ему дадите.

**Надевает носки**

***Оборудование сцены***

Возьмите носок, который ребенку немного велик.

Сядьте рядом с ребенком на кровать, на пол или на стул, в зависимости от того, в каком положении ему легче будетэто делать.

На каждом уроке отрабатывайте запланированные действия с обоими носками не менее одного раза.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, по­могая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помо­щи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

***Программа***

1. Когда ребенок сидит, натяните на него носок до щиколотки. Затем помогите ему вставить большие пальцы рук внутрь носка, чтобы он натянул его до конца. Помогайте столько, сколько нужно. Скажите: «Молодец! Ты надел носок!» - и вручите ему награду.

2.. Натяните носок ребенку на пятку. Скажите: «Надень носок!» - и помогите, если надо. Потом скажите: «Молодец! | Ты надел носок!» — и вручите ему награду.

3. Натяните ребенку носок только на пальцы. Скажите: «На­день носок!» - и помогите, если надо. Потом скажите: «Мо­лодец! Ты надел носок!» — и вручите ему награду.

4. Дайте ребенку носок и направьте его руки к стопе со слова­ми: «Надень носок! Помогите, если надо. Когда носок будет уже на ноге, скажите: «Молодец! Ты надел носок!» - и вру­чите ему награду.

***Помните:*** продвигаться вперед ребенок будет медленно и, как правило, переставая помогать ему физически, вы будете про­должать давать словесные указания и хвалить его.

**Надевает джемпер или футболку**

***Оборудование сцены***

Начните с джемпера или футболки с короткими рукавами, так как их надевать легче.

Для начала возьмите свободную футболку, возможно даже, на размер больше, чем он обычно носит. Свитер с высоким воро­том пока брать рано.

Приготовьте футболку, положив ее передней стороной вниз и закатав спинку до проймы.

***Примечание:*** Описываемый способ отличается от того, каким большинство людей учатся надевать подобные вещи, поэтому поначалу он может показаться вам не совсем понятным и несколько неуклюжим. Для того чтобы лучше познакомиться с программой, прежде чем приступить к обучению ребенка, попробуйте сами проделать предложенные действия и попросите других членов семьи сделать то же.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помо­гая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к сле­дующему шагу. Держите наготове награду.

***Программа***

1. Стоя перед ребенком, просуньте обе его руки в джемпер и далее в рукава. Затем поднимите их над его головой так, чтобы вырез для головы оказался прямо на его макушке. Мягко опустите его руки, чтобы они легли «по швам». При этом джемпер пройдет через голову. Скажите: «Надень джемпер!» — и возьмитесь его руками за низ так, чтобы его большие пальцы оказались внутри закатанной части. На­правьте его руки, помогая, если надо, одернуть джемпер, натянув его до талии. Потом скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!» — и вознаградите его.

2. Просуньте обе руки ребенка в рукава и поднимите их над головой со словами: «Надень джемпер!» Если надо, помоги­те ему опустить руки «по швам». Напомните ему, как закон­чить эту операцию, сказав, что нужно одернуть джемпер. Когда он сделает это, скажите:« Молодец! Ты надел джемпер!» — и вознаградите его.

3. Просуньте обе руки ребенка в рукава. Затем скажите: «На­день джемпер!» Если надо, помогите ему поднять руки над головой. Когда он опустит руки и натянет джемпер до талии, скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!» — и вознаградите его.

4. Просуньте одну его руку в рукав. Затем помогите ему этой рукой ухватиться за низ закатанного джемпера и скажите: «Надень джемпер!» Если надо, помогите ему всунуть в рукав другую руку. Когда он самостоятельно закончит надевать джемпер, скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!» — и возна­градите его.

5. Дайте ему закатанный джемпер и помогите ухватиться за его низ. Скажите: «Надень джемпер!» Помогите, если надо, продеть в рукав вторую руку. Когда он кончит надевать джемпер, скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!» - и вознаградите его.

6. Дайте ему закатанный джемпер и помогите ухватиться за низ со словами: «Надень джемпер!» Помогите, если надо, просунуть руку в рукав. Затем помогите отпустить ту руку, которая держалась за джемпер, и ухватиться за него снова, но уже той рукой, которую он уже просунул в рукав. Теперь он может завершить операцию сам. Скажите: «Молодец!» — и вознаградите его. Научиться делать этот шаг труднее всего, поэтому на его освоение уйдет больше занятий, чем на освоение других шагов.

7. Когда джемпер лежит на кровати передом вниз, скажите «Надень джемпер!» Положите руки ребенка на низ спинки и помогите завернуть джемпер вверх до проймы. Теперь он может надеть его сам. Скажите: «Молодец! Ты надел джем­пер!» — и вручите ему награду. Когда он научится делать седьмой шаг, это будет означать, что он усвоил навык и те­перь, после того как вы выложите для него джемпер дол­жным образом, он сможет надевать его без вашей помощи.

**Надевает блузу, рубашку или пальто, спереди застегивающиеся на пуговицы**

***Оборудование сцены***

Начните с блузы или рубашки с короткими рукавами, так как с ними легче справиться. На первых порах старайтесь избегать облегающих блузок.

Помогая ребенку, стойте позади него.

Сначала попробуйте проделать все действия, предусмотренные программой, сами и попросите сделать это других членов семьи. Дело в том, что предложенный способ отличается от того, каким надевает блузку или рубашку большинство людей. По­ложите блузку или рубашку на кровать и пройдите каждый шаг.

Если сначала вы попробуете все сделать сами, то программа, ко­торая представляется, на первый взгляд, сложной, в действи­тельности, окажется довольно простой.

Выложите блузку (для девочки) на кровать передом вверх (ближе всего к вам должен быть ее ворот). Раскройте обе поло­винки переда и разложите их на кровати.

Держите наготове ваши награды.

Когда вы только знакомите ребенка с этой программой, вам следует в течение четырех-пяти уроков (или до тех пор, пока вы не почувствуете, что этот метод удобен вам обоим) самой надевать на него блузку, проделывая все шаги в том порядке, в каком они представлены ниже. Не забывайте хвалить и вознаграждать ребенка за его сотрудничество с вами. После этого переходите к пошаговому обучению так, как это предусмотрено программой.

***Программа***



1. Побудите ребенка встать лицом к воротничку блузы, лежащейна кровати, так, как показано на рисунке. Помогая ей наклониться к блузе, скажите: «Продень руки в рукава!» Помогите ребенку просунуть обе руки в рукава до конца.Затем побудите его выпрямиться.

2. Теперь руки ребенка оказалисьна спинке блузы. Поместите его руки так, чтобы они ухватились за низ блузы (который теперь наверху!).

3. Положив свои руки на руки ре­бенка, помогите ему поднять руки вверх и завести их за го­лову. Скажите: «Опусти блузу за голову!»

4. Выпустите блузу из своих и его рук и помогите ему опус­тить руки «по швам». Блуза опустится, куда надо.

5. Помогите ребенку достать руками спинку блузы, ухватить­ся за блузу и отдернуть ее. Скажите: «Одерни сзади!»

6. Поместите руки ребенка на края полочек блузы и помогите ему подтянуть их друг к другу. Скажите: «Умница! Ты надела блузку!» —и вручите награду. Затем сами застегните пуговицы.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической по­мощи во время четырех или пяти уроков. После этого перехо­дите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Сначала вы проходите весь путь с первого по пятый шаг, направляя руки ребенка своими руками. Затем убираете свои руки и, если надо, помогаете ему сделать шаг 6 (подтянуть полочки друг к другу). Затем говорите: «Умница! Ты надела блузку!» — и вручаете награду.

Уберите свои руки после шага 4. Скажите: «Одерни сза­ди!» — и помогите, если надо, выполнить шаг 5 (одернуть блу­зу сзади). Когда ребенок закончит всю операцию, подтянув друг к другу полочки, похвалите его и вознаградите.

Продолжайте в том же духе, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который он освоил. Делайте это до тех пор, пока он не научится надевать блузу без вашей помощи при условии, что предварительно вы должным образом вык­ладываете ее на кровати.

Помогите, если надо, ребенку расположить блузу на крова­ти. Похвалите и вознаградите его.

Если ваш ребенок уже отчасти научился надевать блузу дру­гим способом, возможно, вы захотите продолжать учить его так, как начали. Подумайте, из каких шагов может состоять этот процесс, и запишите их.

**Надевает ботинки**

***Оборудование сцены***

Возьмите для занятий легкие туфли без застежек и шнурков или неглубокие туфли со шнурками (теннисные тапочки слишком плотно облегают ногу и, когда только учишься обувать ботинки, обращаться с ними трудно).

***Программа. Часть 2***

Сначала проделайте шаги 1, 2 и 3 первой части программы, направляя руки ребенка своими руками.

Уберите свои руки и побудите его выполнить шаг 4 (про­талкивает ногу в ботинок); скажите: «Надень ботинок!» При необходимости помогите.

Когда ботинок уже будет надет, скажите: «Молодец! Ты на­дел ботинок!» — и вручите награду за успехи.

После того как ребенок продемонстрирует свои успехи в освоении шага 4 (на четырех или пяти уроках), начните уби­рать свои руки после шага 2.

Помогайте ребенку, если надо, выполнять шаг 3 (натяги­вать ботинок на пятку с помощью указательного пальца). Это самый трудный шаг, поэтому, возможно, он сможет перейти к следующему шагу только после продолжительной отработки этого.

Продолжайте в том же духе, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который ребенок усвоил, до тех пор, пока он не научится надевать ботинки без вашей помощи.

На этом этапе вам, может быть, по-прежнему придется напо­минать ребенку перед каждым шагом, что нужно надеть боти­нок. Постепенно отказывайтесь от своих указаний, чтобы он научился проделывать все шаги без какой бы то ни было по­мощи.