

ГОБУСОН «МОНЧЕГОРСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ»



Проект «Спасательный круг»:
развивающий уход за детьми с ТМНР»

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

ОДЕВАНИЕ И ГИГИЕНА

Педагог-психолог
О.Е. Ельцова

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



связаны со значительным вмешательством в личное пространство ребёнка.

Здесь особенно важно находиться в общении с ребёнком, а не просто производить манипуляции с его телом.

Эти занятия дают большие возможности для интеллектуального и двигательного развития ребёнка, он постепенно осваивает новые навыки, учится ориентироваться в последовательности событий.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УСТАНОВЛЕНИЯ ПАРТНЁРСКИХ ОТНОШЕНИЙ С РЕБЁНКОМ



1. Необходимо учитывать **индивидуальный темп** восприятия информации и темп собственных действий каждого ребенка.



2. Следует соблюдать основные правила общения с ребёнком, **поддерживать зрительный и тактильный (если ребёнок слабовидящий) контакт**, чаще обращаться по имени.

3. Важно **подобрать позу**, в которой спастичность минимальна и не возникают неконтролируемые движения.

4. Перед началом деятельности стоит **привлечь внимание ребёнка к предметам**, которые в ней используются, и к их расположению относительно ребёнка. Это поможет ему быстрее сориентироваться в ситуации и освоить навык.

5. **Информировать ребёнка о том, что происходит** нужно доступными для него способами.



6. Ориентировка во времени и последовательности событий обеспечивается **наличием зрительных опор (для детей с проблемами зрения – тактильных опор)**. Это может быть, например, разложенная по порядку одежда или соответствующие карточки – внутри деятельности «одевание».

7. В начале освоения конкретного навыка **мы разбиваем его на последовательные шаги** и предлагаем ребёнку постепенно осваивать их от простого к сложному.

8. Внимательно наблюдаем за ребёнком, за его возможностями, **выделяем те действия, которые он может самостоятельно совершить.**

9. **Предлагаемые материалы должны быть легки в обращении для ребёнка** (одежда, удобная для захвата; ложка соответствующего размера и формы и т.п.)

10. **Помогающий внимательно отслеживает знаки и сигналы ребёнка**, и если он устал и нуждается в паузе, предоставляет её.



АЛГОРИТМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ



закатываем
рукава

открываем
кран

берем
МЫЛО

намыливаем
руки



закрываем
кран

отжимаем
руки

вытираем

опускаем
рукава

АЛГОРИТМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ



АЛГОРИТМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ



АЛГОРИТМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ



АЛГОРИТМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ



Алгоритм одевания одежды весной и осенью

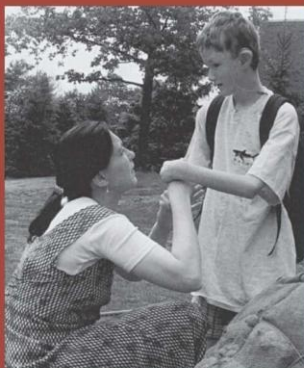


ПЕРКИНС ШКОЛА: ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ



Перкинс Школа:

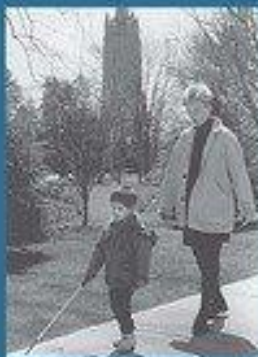
руководство по обучению детей
с нарушениями зрения
и множественными
нарушениями развития



Часть 1
Методические основы

Перкинс Школа:

руководство по обучению детей
с нарушениями зрения
и множественными
нарушениями развития



Часть 2
Расширение функциональных возможностей
зрения, пространственной ориентировки
и сенсорной интеграции

Перкинс Школа:

руководство по обучению детей
с нарушениями зрения
и множественными
нарушениями развития



Часть 3
Подготовка к самостоятельной жизни

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Раздевание

Помогает раздевать себя:

- *протягивает (выпрямляет) руки*
- *протягивает (выпрямляет) ноги*
- *снимает шапку*
- *снимает ботинки, если развязаны и ослаблены шнурки*
- *снимает носки*
- *снимает расстегнутую одежду с застёжкой спереди: пальто, кофту, рубашку*
- *снимает расстегнутые штаны*
- *снимает платье*
- *снимает рубашку*
- *снимает одежду через голову*

Одевание

Помогает одевать себя:

- *протягивает (выпрямляет) руки*
- *протягивает (выпрямляет) ноги*
- *просовывает руки в рукава*
- *просовывает ноги в штанины*
- *просовывает голову в воротник*
- *надевает шапку*
- *надевает варежки*
- *надевает брюки*
- *надевает ботинки*
- *надевает носки полностью, правильно расположив пятку*
- *различает правую и левую сторону*
- *надевает ботинки, не путая правый и левый*
- *выворачивает одежду на лицевую сторону*

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ И АДАПТАЦИИ ОДЕЖДЫ

1. Подберите ребёнку кроссовки на липучке или мокасины вместо ботинок на шнурках или пряжках.
2. Подберите брюки с эластичным поясом, без застёжек на кнопки, пуговицы или молнию.
3. Если ребёнок носит на ногах фиксаторы или протезы, подберите для него брюки с широкими штанинами или распорите штанины по швам и вшейте разъемные молнии или застёжки-липучки.
4. Используйте крупные молнии, которые проще застегивать.
5. Пришейте петли к спинке одежды, чтобы было проще отличить её от переда.
6. Пришейте петли к мыскам носков, чтобы было проще отличать их от пяток.
7. Вшейте с внутренней стороны брюк петли, которые можно накинуть на запястья и брюки станут натягивать намного проще.
8. Пришейте к пальто или куртке лоскутки материала с легко отличаемой поверхностью в тех местах, за которые их следует держать при надевании.
9. Если ребенок путает левый и правый ботинок, нарисуйте с внутренней стороны подошв точки. Перед тем как надеть ботинки, ребенок должен их поставить так, чтобы точки оказались рядом.
10. Одежда должна быть красивой, хорошо сидеть и не усугублять дефект ребёнка.

ОДЕВАНИЕ И РАЗДЕВАНИЕ



Процесс одевания/раздевания помогает развивать навыки самообслуживания, представления о схеме тела, мелкую и крупную моторику, коммуникативные навыки, расширяет представления об окружающем мире (о смене времён года, различных социальных ситуациях).

Оборудование и материалы

Удобное для ребёнка и взрослого место. Легко надевающаяся одежда и обувь из эластичных тянущихся материалов, с резинками на поясе, с тянущейся или широкой горловиной, с липучками в качестве застёжек.

Поза ребёнка

Если подопечный умеет стоять и/или удерживать позу сидя, используйте этот навык; если нет – ребёнка можно одевать лёжа.



Последовательность действий



Важна постоянная последовательность действий при переодевании (сначала голову в горловину, потом – руки в рукава; сначала колготки, потом штаны и только после них - ботинки). В случае неочевидной последовательности (что сначала надевать – шапку или ботинки?) следует выбрать какой-то один вариант и придерживаться его всем взрослым, помогающим ребёнку одеться.

Обучение ребёнка навыкам одевания и раздевания строится от простого к сложному. Ребёнок может выполнять часть действий вместе со взрослым («рука в руке»), это помогает осознавать схему тела.

Замечания

Поддерживайте зрительный контакт с подопечным в ходе всего процесса, комментируйте всё, что происходит.

Давайте ребёнку возможность выбирать одежду.

Активно вовлекайте ребёнка в процесс переодевания: просите подать руку или ногу, наклонить голову, повернуться на бок и т.д. После переодевания можно вместе с ребёнком убрать его грязные вещи в корзину для белья.

Используйте зрительные опоры (последовательность карточек или разложенные по порядку предметы одежды) для формирования целостного навыка из отдельных освоенных элементов.

ЧИСТКА ЗУБОВ



Регулярная чистка зубов нужна не только для гигиены полости рта, профилактики кариеса и кровоточивости дёсен, но и для формирования навыков самообслуживания, снижения повышенной чувствительности в области рта, расширения двигательного и сенсорного опыта артикуляционного аппарата. В зависимости от индивидуальной чувствительности полости рта следует использовать:

- ✓ **бинт;**
- ✓ **мягкий напальчник**, изготовленный из резины;
- ✓ **зубную щётку** в соответствии с возрастом ребёнка и со щетиной различной жёсткости с учётом индивидуальной чувствительности и состояния дёсен ребёнка;
- ✓ **электрическую зубную щётку;**
- ✓ **детскую или взрослую зубную пасту;**

в качестве вспомогательных средств гигиены можно использовать настой ромашки, пенку для очищения полости рта, дентальные салфетки, специальные ватные палочки, пропитанные глицерином (например, «Пагавит»);

- ✓ **ирригатор**



ПОЗА РЕБЁНКА



Сидя на руках, сидя в коляске или стоя у раковины. Голова ребёнка наклонена вперёд под углом 20-25 градусов. При чистке зубов лёжа увеличивается риск попадания жидкости в дыхательные пути.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

- ✓ Смочите щётку или бинт в тёплой воде (прикосновение сухого материала раздражает слизистую оболочку рта);
- ✓ Дайте ребёнку понюхать зубную пасту, помочь выдавить её на щётку;



- ✓ Чистка зубов

1 этап: взрослый чистит зубы ребёнку (соблюдая одну и ту же последовательность и называя свои действия)

2 этап: ребёнок держит щётку вместе со взрослым «рука в руке» (если ребёнок не может вычистить, взрослый в конце повторяет чистку)

3 этап: ребёнок самостоятельно чистит зубы, взрослый оказывает минимальную помощь.

- ✓ Полоскание полости рта. Для детей, которые не могут полоскать рот, -
 - ✓ чистка щёткой без пасты несколько раз или использование ирригатора.
- Вытирание рта.



1 этап: взрослый вытирает рот ребёнку аккуратными промакивающими движениями

2 этап: совместные действия «рука в руке»

3 этап: ребёнок вытирается самостоятельно или с небольшой организующей помощью взрослого

- ✓ Нанесение на губы смягчающих и защищающих кожу средств: персикового масла, вазелина, гигиенической помады.

Замечания

Если ребёнок сопротивляется или вздрагивает и замирает во время чистки зубов, возможно, зона лица особо чувствительна. Значит, ребёнку нужно помочь подготовиться к этой процедуре. Можно дать ему поиграть с зубной щёткой, чтобы привыкнуть к ней.

Если ребёнок позволяет, взрослый может почистить щетинкой спинку языка, а затем тыльной стороной щетки аккуратно подвигать язык из стороны в сторону, что помогает формировать навык жевания.



КУПАНИЕ



Многие дети расслабляются в ванне, с радостью играют с водой и пеной, а также общаются со взрослым активнее, чем обычно, потому что в воде ребёнку легче контролировать свои движения. Для безопасности: нескользкий коврик на присосках на дно ванны.

Если ребёнок не может самостоятельно удерживать позу сидя:

- ✓ сидение с опорой на края ванны;
- ✓ кресло-сидение, которое помещается внутрь ванны (опора для купания);
- ✓ в качестве временного решения для принятия душа можно использовать надувной матрас, размещённый на дне ванны; плавательный круг маленького диаметра, размещённый под головой, позволит удерживать голову ребёнка по средней линии;

Для пересаживания в ванну и из ванны:

- если ребёнок ходит с поддержкой:
 - ✓ поручни и ступеньки для ванны;





Если ребёнок ездит на коляске:

- ✓ доска для перемещения; доска для ванны с опорой на бортики;
- ✓ поворотный диск для перемещения;
- ✓ подъёмник, устанавливаемый на дно ванны (используется вместе с опорой для купания);
- ✓ передвижной подъёмник даёт возможность пересадить человека из ванны в коляску, не поднимая его (для такого подъёмника необходимо много места);
- ✓ потолочная рельсовая система перемещает ребёнка из ванны в другую комнату

Меры предосторожности

Нескользящие коврики, обувь на нескользкой подошве.
Следите за отсутствием луж на полу.

Последовательность действий и важные замечания

- ✓ для купания нужно выделить достаточно времени, чтобы ребёнок привык к воде и расслабился; некоторым детям легче, когда их постепенно опускают в воду, при этом взрослый должен объяснять свои действия;



- ✓ температура воды должна быть 36-37 градусов (в связи с нарушениями кровоснабжения и терморегуляции, высоким внутричерепным давлением, судорожной готовностью у детей с ТМНР купание в более горячей воде может спровоцировать ухудшение состояния, а прохладная вода может вызвать усиление спастики у детей с ДЦП);
- ✓ дайте ребёнку возможность поиграть в воде с разными предметами, это доставляет удовольствие и учит координировать движения рук;
- ✓ используйте специальные приспособления, чтобы ребёнок больше делал самостоятельно, например, мыло на верёвочке, варежку для мытья, дозаторы для шампуня;
- ✓ обращайтесь с телом подопечного максимально бережно, прикосновения должны быть предсказуемы и последовательны, от лица к ногам. Мытьё головы происходит в последнюю очередь во избежание переохлаждения;
- ✓ После купания тщательно оботрите ребёнка мягким полотенцем, чтобы мокрое тело ребёнка не выскользнуло из рук взрослого.



Пользование туалетом

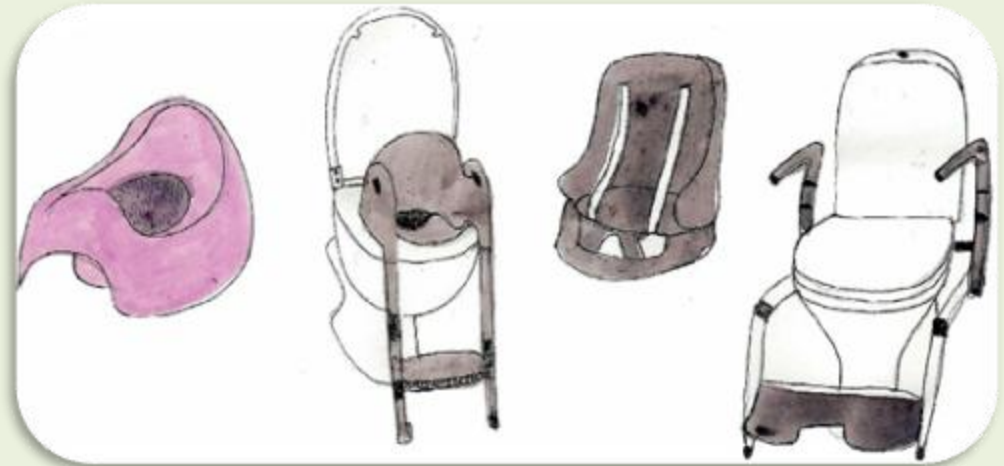


Способность к контролю за отправлением физиологических потребностей часто значительно снижена у детей с ТМНР, но многие из них могут научиться пользоваться туалетом. Формирование данного навыка не только облегчает уход за воспитанником, но и способствует развитию саморегуляции, социализации, повышению самооценки, ощущению себя взрослым.

Оборудование и материалы

В зависимости от возраста и физических возможностей ребёнка:

- ✓ детский горшок;
- ✓ унитаз;
- ✓ обычная или специальная насадка для унитаза;
- ✓ санитарное кресло





Поза ребёнка

Поза должна быть комфортной и безопасной. Должна быть возможность упереться ногами и наклонить корпус вперёд. Для этого нужно подобрать удобную высоту сидения, подставку под ноги и поручни.

Последовательность действий

В течение нескольких дней записывайте время мочеиспускания и дефекации ребёнка.

Составьте график посещения уборной, привязав его к режимным моментам: после сна, перед прогулкой, после еды и т.д.

Ребёнок должен получить опыт «мокрых штанишек», почувствовать дискомфорт от испачканной одежды.

Отслеживайте сигналы, обозначающие, что ребёнку нужно в туалет, озвучивайте их и сажайте ребёнка на горшок или унитаз.

Ребёнок должен сидеть не дольше 5-10 минут.

Поощряйте ребёнка за успешное использование туалета.

Замечания

Взрослый должен находиться в зоне досягаемости ребёнка, чтобы ребёнок мог обратиться к нему за помощью.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ