

ЧТО ТАКОЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ?

Что такое самостоятельность? Это активность самого ребенка в выполнении действий, обусловленных его потребностями.

В возрасте до 2-2,5 лет малыша легче приучить к самостоятельности.

В чем проявляется самостоятельность ребенка на втором году жизни?

Что он умеет делать сам?

В год малыш берет чашку из рук взрослого и удерживает ее, обхватив ладонями с двух сторон (но не за ручку чашки!).

После 1 года 3 месяцев начинает держать ложку, а к 1 году 6 месяцам уже уверенно удерживает ее, но не тремя пальцами, как взрослый, а в кулачке. К двум годам ребенок может самостоятельно есть ложкой и первое, и второе блюда.

Причина отсутствия этих навыков кроется во взрослых и, прежде всего, в родителях, которые не «выводят» ребенка к нормам, соответствующим его росту и развитию на втором году жизни. Очень часто встречаются дети, не умеющие даже жевать, так как, желая избежать «лишних» трудностей, родители продолжали кормить их исключительно жидкой или разжиженной пищей, протертыми кашами и салатами, да еще из бутылочки!

Такое отставание в развитии навыков приема пищи необходимо преодолеть как можно скорее. Но теперь уже следует запастись терпением! Постепенно переводите малыша на полугустую пищу. Вначале он будет набирать ее в рот и некоторое время держать за щеками. Учите его глотать, предлагая каждую ложку полугустой пищи запивать бульоном, молоком или свежей кипяченой водой, побуждая при этом словом: «Глотай!». (Оно должно совпадать с самим действием малыша.) И обязательно хвалите: «Проглотил, молодец!». Если ребенок пассивен за столом, обратите его внимание на красивую тарелку, чашку, но не показывайте книжки, игрушки, так как это только отвлекает от процесса освоения навыка приема пищи.

Вполне своевременно начать приучать малыша и к мытью рук. Вначале он только подставляет ладони под струю воды, затем, подражая вам, начинает тереть ладошкой о ладошку, мыть тыльную сторону круговыми движениями, стряхивать воду, аккуратно брать полотенце и тщательно вытирать обе руки насухо.

Много хлопот причиняют дети, отказывающиеся самостоятельно одеваться или раздеваться. Скорей всего в этом виноваты сами взрослые, которые с любовью и радостью одевают проснувшегося малютку (такого милого, родного, тепленького и нежного), не предоставляя ему посильной самостоятельности. Поверьте, еще большее удовольствие вам доставят успехи ребенка в овладении элементарными умениями: надевать платье или рубашку, застегивать пуговицы и т.д. Неважно, если это у него получилось не совсем правильно или вовсе не получилось. Помогите ему, поправьте перекосившиеся полы рубашки, похвалите. Он еще очень мал, но элементарную самостоятельность уже проявляет, что, пожалуй, самое главное.

В этом возрасте дети охотнее воспринимают и выполняют просьбы и поручения взрослых, потому что у них возникает потребность действовать с предметами быта и личными вещами самостоятельно. «Я сам!» - звучит как победный клич этого периода детства. Если не воспользоваться этой особенностью возраста, то позже можно не дожидаться от ребенка должного рвения, так как основы трудолюбия, стремление к самоорганизации закладываются на втором году жизни.

Ученые считают, что это самый благодатный сензитивный период жизни ребенка: он ходит за взрослым, ищет «работу» и охотно выполняет все поручения и просьбы.

Итак, к трем годам малыш станет еще более самостоятельным не только в плане самообслуживания, но и в выборе линии поведения, принятия решений: «буду» - «не буду», «хочу» - «не хочу». И, конечно, слово «хочу» будет звучать в ответ на просьбу помочь младшему брату, дедушке, бабушке и вам - папе и маме.

Не упустите период от 1,5 до 2,5 лет в развитии самостоятельности. Ее можно рассматривать уже как черту характера, складывающегося на всю оставшуюся жизнь.

КАК ОБУЧАТЬ МАЛЫША КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ.

Это следует делать постепенно: по мере овладения простыми действиями вводить новые, более сложные составляющие навыка. При обучении использовать показ самого действия, знакомить со способами его выполнения, фиксировать внимание ребенка на «секретах» того или иного действия. Например, главный «секрет» приема пищи - брать еду с ложки губами, а не языком.

По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается, а доля самостоятельного участия ребенка увеличивается. Взрослый только наблюдает за тем, как малыш выполняет ту или иную процедуру, подсказывает правильное действие, направляет последующий ход.

Поощрение самостоятельных действий укрепляет положительное отношение к действиям взрослого, утверждает в стремлении к самостоятельности.

Ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают малыша на взаимодействие. Потешки, песенки, присказки, прибаутки делают процесс формирования навыка более привлекательным. Ими можно сопровождать любые действия малыша. Например, при подготовке ко сну («Ляг, Галинка, скоренько. Встань, Галинка, с зоренькой!»), при купании («С гуся вода, а с Алешки худоба!»), при кормлении («Будем кашку варить, будем Сашу кормить!»), при засыпании («Ты, собачка, не лай, мою Таню не пугай!»), «Приди, котик, ночевать, колыбелечку качать!»), при утреннем пробуждении («Вот проснулся петушок, встала курочка, пробуждайся, мой дружок, вставай, Юрочка!»), при умывании («Водичка, водичка, умой Маше личико, чтобы глазки блестели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок») и т.п.

Помните: чем меньше ребенок, тем больше игровых элементов надо включать в обучение, в показы, в общение с ним. Поэтому при мытье рук, например, разрешите малышу немного поиграть с водой: поймать воду рукой, пошлепать себя по мокрым щекам, проделать то же самое с мамой. Но, чуть-чуть пошалив, пусть займется «делом»: сложив ладони «лодочкой» (как показывала мама), окатывает водой то одну, то другую руку, делает обхватывающие движения ладошками. А это уже самый настоящий, «разученный» прием мытья рук, который останется на всю жизнь.

Для ребенка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры - потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расческа (по руке малыша) с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щетка, носовые платки, щеточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание после года направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом и перед дневным сном;
- мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
- подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;
- полоскать рот после приема пищи (с 2 лет);
- пользоваться зубной щеткой (с 2 лет);
- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с 2,5 лет);
- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с 1,5-2 лет);
- ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с 2,5 лет);
- не брать грязными руками пищу (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);
- мыть ноги перед сном.

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребенком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызвать неприятных ощущений, **И никогда, даже тогда, когда ваш малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.**

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь.

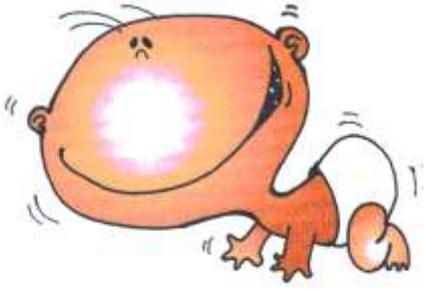
Для проведения гигиенических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:

- разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!) ребенка;
- подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;
- прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
- положите коврик (решетку) в ванной, предотвращающий скольжение.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Годовалый ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т.п.).

Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.



Учим умываться

- Завернуть рукава одежды ребенка.
- Проверить температуру воды.
- Намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга. Можно поиграть: «Чьи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи это ручки? Да, моей внучки (дочки)!» и т.п.
- Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.
- Вымыть лицо, называя каждую его часть.
- Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием «выдуть» струю воздуха.
- Еще раз обмыть водой руки ребенка.
- Закрыть воду.
- Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом.
- Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.
- Предложить посмотреть в зеркало: «Вот какой ты стал чистенький и красивый!».

При умывании взрослый называет все действия, которые происходят перед глазами ребенка («Это водичка. Вот как бежит водичка. Какая водичка? Теплая, прозрачная, резвая, быстрая, ласковая. Это мыло. Какое мыло? Красивое, гладкое, скользкое. Ой, ой! Хочет убежать. Нет, мы не дадим тебе, мыло, убежать!»).

Во втором полугодии взрослый, придерживаясь последовательности действий, побуждает ребенка к сильной самостоятельности.

Очень важно с 1 года 6 месяцев учить малыша самостоятельно пользоваться полотенцем, вытирать насухо руки. Его возросшая активность требует частого мытья рук. Помните: если при этом их не вытирать насухо, очень скоро может образоваться «грубая» кожа (т.н. «цыпки»), трещинки и т.п.

Учим пользоваться полотенцем

Предложить ребенку

- Снять полотенце с крючка.
- Положить его на одну руку, затем «спрятать» под него вторую руку.
- Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, наложить на него, прижимая, касаться каждой части лица.
- Насухо вытерев лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движениями руки, спрятанной под ним.
- Поменять руки местами.

Все действия следует сопровождать оживленным разговором с малышом. А в конце, предложив показать ручки и пальчики Зайке, Мишке, спросить: «Какие теперь ручки?». Ответить: «Сухие, чистые!». Затем прочитать потешку «Мальчик-пальчик»:

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел!

При чтении потешки побуждать малыша показывать поочередно каждый пальчик.

Если взрослый наберется терпения, то в 1 год 8 месяцев (в 2 года) малыш будет сам мыть и вытирать руки.

Учим пользоваться носовым платком

- Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры.
- Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.
- Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т.п.
- Самостоятельно доставать платок из кармана и побуждать к его использованию (в случае необходимости обращаться за помощью).
- Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.
- Обращать внимание на чистоту носового платка.

Учим пользоваться расческой

- Знать свою расческу и место, где она лежит.
- Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования. Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т.п.).
- Позволять ребенку проявлять самостоятельность, исходя из его желания («Я сам!»).
- Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетно-отобразительной игре.
- Исключить возможность пользования чужой расческой.
-

Учим пользоваться зеркалом

- Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т.д.).
- Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.
- Подводить малыша к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ? В ЧЕМ ТРУДНОСТИ?

На втором году жизни ставится задача - научить ребенка пользоваться ложкой так, чтобы к 1 году 6 месяцам он мог самостоятельно есть первое и второе блюда. Казалось бы, самые простые для взрослых действия в детском исполнении приобретают совсем иной «рисунок». И если ребенка не учить пользоваться ложкой он не овладеет навыком самостоятельного приема пищи и к трем годам. Сам процесс пользования ложкой труден для малыша, потому что у него не развита мелкая моторика пальцев, а также нет координации движений руки, несущей ко рту ложку, особенно с жидкой пищей (он переворачивает ее раньше, чем прикоснется к ней губами и втянет жидкость, и суп, скорее всего, останется на нагрудничке). Поэтому учить вашего ребенка пользоваться ложкой следует начинать со вторых блюд.

Прием пищи - это сложный процесс, в котором должно сложиться четкое взаимодействие руки, глаза и рта. Исследования показали, что в начале второго года малыш пытается действовать ложкой как продолжением руки: старается захватить ложку возможно ближе к ее рабочему концу, не стесняясь, лезет пальцами в ее углубление, т.е. берет ее так, чтобы она «сливалась» с его кулачком.

Вот как известный отечественный психолог П.Я. Гальперин объясняет эти действия малыша: «Нецелесообразность такого намерения становится тотчас очевидной. После того как няня заставляет его взяться за ручку ложки, и они вместе зачерпывают кашу, ребенок резким движением поднимает ложку ко рту косо снизу вверх - и большая часть содержимого вываливается. Ложка с функциональной стороны является не более чем продолжением его руки, и конец ее тем верней попадает в рот, чем ближе он к самой руке. Простая "орудийная логика" ложки требует, чтобы наполненная ложка все время находилась в горизонтальном положении, была сначала поднята вертикально до уровня рта и только после этого по прямой направлена в рот. Это простая логика не выступает перед ребенком. Ложка в его руке еще не орудие, а вынужденное замещение руки, и, как таковое, плохое замещение. Лишь после довольно длительного обучения ребенок усваивает основные приемы пользования ложкой, не прямо в рот, но сначала вверх и все время горизонтально». Кроме того, малыш второго года жизни еще не может удерживать ложку тремя пальцами (как взрослый) - эта комбинация пальцев еще недоступна ему. Поэтому покажите, как держать ложку за черенок, обхватив его ладонью сверху по середине.

Психологический аспект рассматриваемого навыка позволяет заострить внимание родителей на следующей последовательности его формирования: сначала следует помочь ребенку выделить общую функцию предмета (ложки), который задает смысл совершаемого действия, и лишь затем на этой основе овладевать его технической стороной.

Это значит, что взрослый должен помочь малышу «выстроить» манипуляции с ложкой в орудийное действие. «Рисунок» этого действия должен быть отработан до автоматизма, тогда навык перейдет в привычку, которая с самого начала должна

складываться на основе правильного показа. Обучая ребенка держать ложку и брать ею пищу, используйте следующие приемы.

Показ. Ребенок должен видеть взрослого за приемом пищи.

Метод «пассивных» движений. Взрослый кормит ребенка, фиксируя его руку в своей руке. Не позволяя переворачивать ложку, учит доносить ее до рта в горизонтальном положении. Так складывается двигательный «рисунок» навыка приема пищи.

Метод подражания. Подводя руку ребенка с ложкой ко рту, взрослый вытягивает губы «трубочкой», имитирует втягивание ее содержимого. Малыш, подражая взрослому, снимает с ложки пищу.

Метод неоднократного повторения. Взрослый отпускает руку ребенка с пустой ложкой, и он погружает ее в тарелку, вновь наполняя.

Когда навык закрепится (ребенок способен сам горизонтально донести ложку до губ и снять с нее пищу), можно считать, что обучение действиям приема пищи (техническая сторона) состоялось. Далее с каждым приемом пищи умение будет оттачиваться. Однако ребенок этого возраста очень быстро устает сидеть за столом, часто отвлекается, его трудно организовать. Поэтому мама может докормить его, взяв другую ложку, при этом ребенок продолжает самостоятельно брать пищу своей ложкой.

Итак, взрослый в совместной деятельности с ребенком выполняет сразу несколько функций:

- дает смысл действий с предметом, его общественную функцию;
- организует действия и движения ребенка, передает ему технические приемы осуществления действия;
- через поощрения и порицания контролирует ход выполнения действий.

Очень важно при формировании навыка обеспечить удобную посадку ребенка за столом. Поэтому для кормления лучше иметь маленькие, по росту ребенка, столы и стулья. Малыша до 1 года 3 месяцев сажают в детское креслице. Сидя в нем, ребенок опирается ступнями о пол (ноги не «зависают»). Это важно для формирующейся осанки - опора на ноги позволяет выровнять спину и сохранить позу «над тарелкой» для аккуратного приема пищи. Ребенку повязывают нагрудник из непромокаемого материала, под который можно подложить один угол салфетки, а на другой поставить тарелку. Тогда и рубашка, и штанишки малыша останутся чистыми после еды.

Посуда также должна соответствовать возрасту ребенка: десертная ложка с выемкой достаточной длины и глубины (слишком плоская ложка не годится); тарелка для первого достаточной глубины (наполнять ее следует до внутреннего ободка); тарелка для второго блюда с высокими краями или широкое блюдо, но не миска; чашка (бокал) с прямыми стенками.

Имеет значение и сервировка стола. Желательно, чтобы прием пищи проходил на уровне высокого сервиса: на стол стелют скатерть (красивую клеенку «под скатерть»), ставят хлебницу (малыш должен учиться брать хлеб самостоятельно), стаканы с бумажными салфетками (ребенок будет сам вытирать подбородок, губы), красивую детскую посуду. Все это привлекает внимание ребенка и повышает аппетит.

Очень скоро он начнет узнавать свою тарелку, свою чашку, свою ложку. А они, действительно, должны быть только его - это требование гигиены раннего детства.

ВОСПИТАНИЕ НАВЫКА ОПРЯТНОСТИ.

Научить ребенка пользоваться горшком для многих родителей представляет известную трудность, особенно сегодня: приученный с младенчества к памперсам, малыш не хочет садиться на горшок. А между тем **именно второй год жизни является «критическим» периодом, отказ от памперсов в этот период можно рассматривать как настоятельную необходимость. В 1 год 6 месяцев - 1 год 8 месяцев желательно сформировать у малыша навык опрятности.**

С ранних лет он должен испытать неприятные ощущения от мокрых штанишек, белья, ситуативно совпадающие с его физиологическими отправлениями. Только в этом случае на основе врожденного (оборонительного) рефлекса у него начнет вырабатываться поведенческая реакция, направленная на устранение причин, приводящих к неприятным ощущениям. Такое поведение можно сформировать у ребенка очень рано, даже на первом году жизни. Уже в 5-6 месяцев малыш способен подавать «сигналы» своим поведением (мимика, двигательная активность, голос). Если мама понимает, что эти сигналы именно для нее, и немедленно реагирует (поднимая кроху, приводя в соответствующую позу, приговаривая общепринятые звуки), то добивается должного результата, и ее можно поздравить с большим достижением ребенка.

На втором году жизни «методика» ознакомления с горшком остается той же. Если же малыш привык к памперсам, то здесь придется говорить не о воспитании навыка опрятности, а о «переучивании». Ребенку комфортно в памперсах, он всегда остается сухим, даже не контролируя свои отправления. Этим-то и опасны памперсы; нарушается понимание причинно-следственных связей, не формируется умение управлять собой, исходя из собственных ощущений. Теперь придется «поработать» вам обоим. Ведь не оставите же вы ребенка в памперсах до школы?!

Вам поможет то, что ребенок после 1 года 3 месяцев - 1 года 6 месяцев очень хорошо вас понимает. Он еще не умеет сам выразить свои ощущения, впечатления, желания словом, но может понять, на что направлены усилия взрослого. Кроме того, малыш очень дорожит вашим отношением к нему. Если он чувствует, что мама (папа,

бабушка и др.) радуется его «успехам» в самых деликатных ситуациях, то будет стараться доставить вам это удовольствие. И, пожалуй, самое главное, **после 1 года 6 месяцев совершенствуется физиологическая система естественных отправлений: ребенок способен себя «удерживать» какое-то время от немедленного результата, а следовательно, регулировать и понимать свои состояния.**

Конечно, не следует считать, что на втором году жизни малыш становится абсолютно самостоятельным. Потребуется еще много времени, чтобы навык опрятности перешел в привычку.

Что нужно знать родителям о памперсах

- Памперсы рекомендуется использовать только в раннем младенчестве, сочетая их с подгузниками (например, на ночь или через раз).
 - Памперсы следует использовать избирательно, исходя из ситуации (например, при сборах на прогулку, в гости или особых обстоятельствах, таких как болезнь ребенка, длительный переезд и т.п.).
 - Нужно учитывать физическое состояние ребенка. Если он ослабленный, нервный, тревожный, беспокойный ночью, то памперсы ему необходимы на данном этапе его «пограничного» нервного состояния. Тогда, как говорится, из двух зол выбирают меньшее.
 - На втором году жизни взрослые должны отказаться от памперсов в уходе за ребенком, постепенно приучая к сильной самостоятельности в столь деликатном вопросе: он должен осознавать возникшую потребность и сообщать об этом взрослому.
 - Отношение к памперсам на втором году жизни ребенка должно поменяться: не памперсы держат вас «на крючке», а вы держите их «в узде». Обходитесь без них дома, но если нужно куда-то поехать, можете надеть памперсы «на всякий случай».
- Отучать ребенка от памперсов легче летом и дома, когда можно не прибегать к трудоемким переодеваниям малыша. Затем откажитесь от использования их во время прогулок. Это возможно, так как малыш после 1 года 6 месяцев испытывает потребность в естественных отправлениях реже, чем на первом году.
- Ученые считают, что постоянное использование памперсов недопустимо для мальчика: его половые органы находятся в

состоянии «парникового эффекта», что может неблагоприятно отразиться на половой функции в будущем.

Учим пользоваться горшком

- Предложение воспользоваться горшком должно совпадать с естественной потребностью ребенка. Лучше это делать перед прогулкой, перед сном и после него, если ребенок проснулся сухим.

- Физиологическая потребность, как правило, возникает у малыша через 20-30 минут после еды. Учитывая это, можно предложить ребенку сесть на горшок до еды, но не сразу после еды.

- Как только малыш оказался мокрым, следует обратить на это его внимание и немедленно сменить штанишки на сухие. Ребенок должен ощутить разницу.

- Проследите, чтобы ребенок «не проваливался» в горшок. Края горшка должны быть теплыми и сухими.

- Ребенку следует напоминать о возможной потребности, даже когда он не подает вам «сигналов».

- Взрослый должен стараться уловить момент наивысшей потребности ребенка и добиться положительного результата именно в этой ситуации. Можно считать, что такая ситуация - начало и конец ваших проблем: малыш теперь будет предвосхищать ее сам!

Порадуйтесь, покажите, что вы довольны, похвалите его!

И ребенок будет повторять, и повторять такие «желанные» для вас процедуры.

- Следует знать, что опорожнение кишечника у малыша возникает раньше (если есть потребность), чем мочеиспускание. Желательно приучить его опорожнять кишечник с утра.

- Не следует держать малыша на горшке более 5 минут.

- Не оставляйте ребенка на горшке одного, без присмотра. Он еще слишком мал, чтобы вы могли положиться на его благоразумие и самостоятельность.

