

«Я САМ!»
Как развивать самостоятельность у ребенка в быту



Составила: учитель-дефектолог
Пастушкова В. В.

Комсомольск-на-Амуре
2025

«Я САМ!»

Как развивать самостоятельность у ребенка в быту

Уважаемые родители!

Одна из наших главных задач — научить ребенка обслуживать себя самостоятельно. Это не менее важно, чем умение читать или считать. Навыки самообслуживания (одевание, прием пищи, гигиена) дают ребенку ощущение независимости, повышают его самооценку и облегчают вашу жизнь.

Почему это так сложно дается?

Ребенку с особенностями развития может быть трудно из-за:

- **Недостаточной координации движений** (мелкой и крупной моторики).
- **Трудностей с пониманием** и запоминанием последовательности действий.
- **Несформированности** связи «действие-результат».
- **Просто страха** не справиться и сделать что-то не так.

Как помочь? Стратегия маленьких шагов.

1. Разбейте действие на шаги.

Любое сложное действие (например, «одеться») состоит из маленьких шагов. Обучайте им по одному.

◦ *Пример для одевания:*

1. Достать кофту из шкафа.
2. Положить ее на колени.
3. Найти горловину.
4. Просунуть голову.
5. Просунуть одну руку.
6. Просунуть вторую руку.
7. Расправить кофту.

2. Показывайте, а не просто рассказывайте.

Дети лучше воспринимают зрительные образы. Показывайте каждое движение медленно и четко. Можно использовать **фотоподсказки**: сфотографируйте каждый шаг и составьте из них алгоритм-памятку (например, для мытья рук или чистки зубов). Повесьте его в ванной или в прихожей.

3. Метод «Рука в руке».

Возьмите руки ребенка в свои и совершите действие вместе с ним. Постепенно ослабляйте свою помощь: от полного руководства

руками вы перейдете к легкому касанию, а затем просто к словесной подсказке: «А теперь пора надеть носки».

4. Создайте условия для успеха.

- **Одежда:** Выбирайте вещи на липучках, без сложных застежек, с широкой горловиной.
- **Обувь:** Купите обувь без шнурков (на липучках) и/или с разным цветом для левой и правой ноги (нарисуйте внутри половинки сердца — чтобы сложить целое, нужно надеть на правильную ногу).
- **Место:** Организуйте пространство так, чтобы ребенку было удобно. Тарелка с присоской, кружка с двумя ручками, низкие вешалки и ящики.

5. Будьте терпеливы и предсказуемы.

Занимайтесь обучением тогда, когда вы никуда не торопитесь (например, вечером, готовясь ко сну). Утро — не лучшее время для отработки нового навыка. Соблюдайте один и тот же порядок действий каждый день.

6. Хвалите за усилия, а не только за результат!

Самый важный момент! Не ждите идеального выполнения.

- **Вместо:** «Молодец, что сам полностью оделся» (это может случиться не скоро)
- **Говорите:** «Как здорово, что ты сам попытался надеть шапку!», «Я горжусь, что ты стараешься застегнуть одну пуговицу!», «Спасибо за помощь!»

Слова поддержки мотивируют ребенка пробовать снова и снова.

Помните: То, что сегодня делается с вашей помощью, завтра ребенок сможет сделать сам. Ваше терпение и вера в его силы — главный двигатель прогресса!