

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАНЯТИЕ 8

КАК ОБУЧАТЬ РЕБЕНКА НОВЫМ НАВЫКАМ С ПОМОЩЬЮ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ И С МИНИМАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО



Учимся развивать ребенка

Разработано совместно НПЦРСР МТСЗН РК, РНПЦПЗ МЗ РК и ЮНИСЕФ в рамках адаптации Программы ВОЗ «Caregiver Skills Training» (обучение навыкам ухода за детьми) для Республики Казахстан

ЗАНЯТИЕ 8

КАК ОБУЧАТЬ РЕБЕНКА НОВЫМ НАВЫКАМ С ПОМОЩЬЮ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ И С МИНИМАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

СОДЕРЖАНИЕ	СТРАНИЦА
Расписание всей программы	2
Что мы узнаем сегодня	3
История Тамары: Обучаем повседневным делам маленькими шагами	4
Ключевое сообщение № 1	7
Рекомендация № 1	8
Использование картинок для обучения повседневному навыку маленькими шагами	9
Уровни помощи	10
Рекомендация № 2	11
Рекомендация № 3	12
Рекомендация № 4	13
Вопросы самопроверки	14
Ответы на вопросы	15
Дальнейшие шаги	16

РАСПИСАНИЕ ВСЕЙ ПРОГРАММЫ		Дата, время, место
Домашний визит 1		
Регистрация по телефону		
Занятие 1	Как привлечь ребенка к совместной деятельности	
Регистрация по телефону		
Занятие 2	Как поддержать вовлеченность ребенка в совместную деятельность	
Регистрация по телефону		
Занятие 3	Как помочь участию ребенка в совместных играх и повседневных домашних делах	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 4	Как понимать общение ребенка	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 5	Как развивать у ребенка навыки общения	
Домашний визит 2 (между 5 и 6 занятиями)		
Занятие 6	Как предупредить нежелательное поведение ребенка и помочь ему оставаться вовлеченным и регулируемым	
Регистрация по телефону		
Занятие 7	Как обучить ребенка альтернативам нежелательному поведению	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 8	Как обучать ребенка новым навыкам с помощью маленьких шагов и с минимальной помощью взрослого	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 9	Как решать проблемы, не забывая заботиться о себе	
Домашний визит 3		
Дополнительные занятия:		

ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ 8

КАК ОБУЧАТЬ РЕБЕНКА НОВЫМ НАВЫКАМ С ПОМОЩЬЮ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ И С МИНИМАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

ЧТО МЫ УЗНАЕМ СЕГОДНЯ:

- Как разбивать обучение повседневным навыкам на маленькие шаги
- Об уровнях помощи, которую мы можем предоставить детям при обучении их новым навыкам



ИСТОРИЯ ТАМАРЫ: ОБУЧАЕМ ПОВСЕДНЕВНЫМ ДЕЛАМ МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ

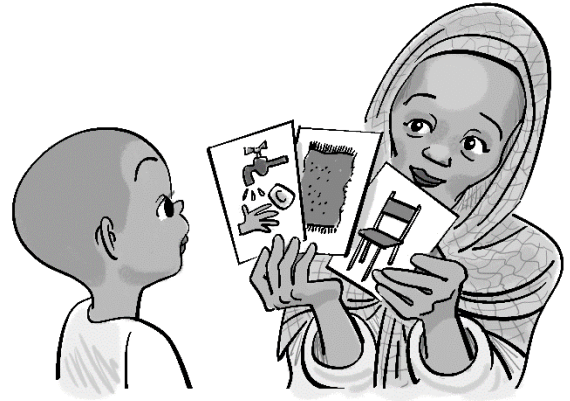


Меня зовут Тамара, я ухаживаю за своим внуком Амиром, у которого выявили особенности развития, когда ему было три года.



Амир особенный ребенок. Он неразговорчивый и может часами сидеть в одиночестве. Ему нравится напевать себе под нос, смотреть на свет и шевелить пальцами перед глазами. Посторонним такое поведение кажется странным, но я думаю, что это нормально, он просто так успокаивается.

Обычно он ни на кого не обращает внимание. Но я научила его вместе со мной петь несколько песен. Также ему нравится, когда я перед сном рассказываю ему разные истории.



Я хотела научить Амира делать больше действий самостоятельно, например, мыть руки. Вначале было очень трудно вообще что-то заставить его делать. Мне приходилось все делать за него.

Потом я научилась разбивать каждое действие на очень маленькие шаги, чтобы ему было проще понять, что он должен делать. Я учила его по отдельности каждому маленькому шагу, один шаг за один раз и поначалу много помогала ему. Я начала с того, что научила его вытирать руки, потому что это простой шаг, к тому же Амир очень любит ощущать мягкую ткань на руках.



Мне по-прежнему приходится помогать ему выполнять трудные для него шаги.

Я постоянно его подбадриваю, просто называя то, что он делает, например: «Амир, мы моем руки!». Я думаю, мы оба ощущаем гордость за него, когда ему удастся самостоятельно сделать эти маленькие шаги.



Благодаря постоянной практике и поддержке, Амир теперь может самостоятельно делать многие шаги, чтобы вымыть руки.

Мне все еще нужно помогать ему открыть кран и взять мыло в руки. Но сейчас, благодаря постоянной практике Амир может намылить руки, положить мыло обратно, помыть руки под водой, пока не смоеет мыло и вытереть руки полотенцем.

Я все еще помогаю ему закрыть кран, но Амир большую часть работы выполняет самостоятельно.

С некоторой помощью он также учится одеваться самостоятельно.

Ключевое сообщение № 1

ПРАКТИКУЯСЬ С ВАШЕЙ ПОМОЩЬЮ, РЕБЕНОК МОЖЕТ НАУЧИТЬСЯ НОВЫМ НАВЫКАМ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

- Вы можете помочь своему ребенку научиться новым навыкам для повседневной жизни, помогая ему и практикуясь с ним каждый день
- Навыки повседневной жизни, о которых мы поговорим, – это умение самостоятельно одеваться, раздеваться и мыть руки



Рекомендация № 1

РАЗДЕЛИТЕ НАВЫК НА МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ И УЧИТЕ РЕБЕНКА ОДНОМУ МАЛЕНЬКОМУ ШАГУ ЗА ОДИН РАЗ

НАПРИМЕР: Надевание рубашки состоит из 5 маленьких шагов:



Какому шагу вы должны обучить в первую очередь?

- Обучите 1-му шагу, если ваш ребенок еще не делает ни одного из шагов самостоятельно ИЛИ
- Обучите самому последнему, 5-му шагу, если он самый простой или самый приятный для ребенка ИЛИ
- Если ваш ребенок уже умеет делать некоторые шаги, научите его первому шагу из еще не освоенных. Например, если ребенок уже умеет 1 и 2 шаг, научите его выполнять 3-ий шаг

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРТИНОК ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОВСЕДНЕВНОМУ НАВЫКУ МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ

Пример: График с картинками для обучения мытью рук

		
“включаем воду”	“мочим руки”	“берем мыло”
		
“намыливаем руки”	“Убираем мыло”	“потираем руки”
		
“смываем мыло”	“закрываем кран”	“вытираем руки”

УРОВНИ ПОМОЩИ

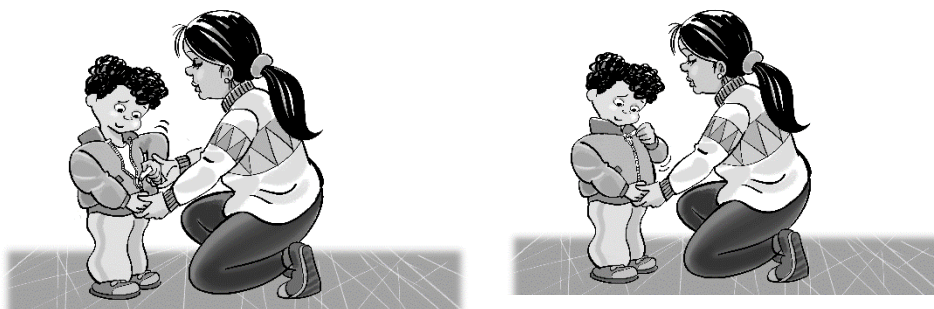
Существуют разные уровни помощи, которую вы можете оказать своему ребенку, когда вы обучаете его маленькому шагу более крупной задачи

Уровень 1: ПОКАЖИ и СКАЖИ



Это самый низкий уровень помощи. Покажите ребёнку, что надо делать, и скажите о выполняемом шаге понятными для него словами.
Например: Вы учите ребёнка застёгивать молнию на куртке. Вы показываете, обращаясь к ребёнку, как потянуть молнию вверх, говоря: «Застегнем!».

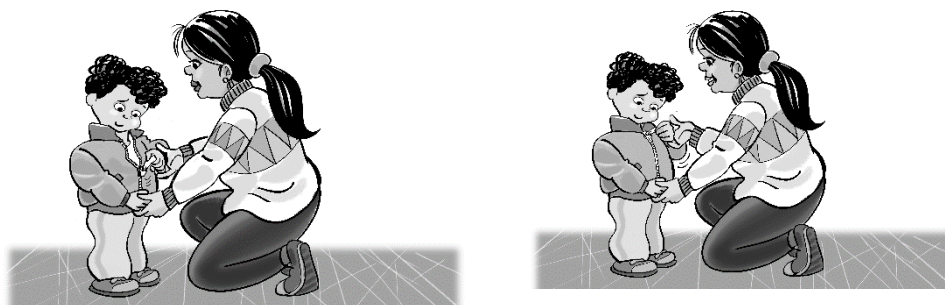
Уровень 2: ОКАЖИТЕ НЕБОЛЬШУЮ (ЧАСТИЧНУЮ) ПОМОЩЬ



Вы оказываете чуть больше помощи. Это небольшая помощь в выполнении действия, особенно в его начале или в конце.

Например: Вы напомнили ребёнку застегнуть молнию, и ваш ребёнок пытается это сделать, но его руки соскальзывают. Вы знаете, что это действие требует усилий, и решаете, что малышу требуется дополнительная помощь. Вы немного помогаете ребёнку, взяв его за руки и осторожно помогая ему в начале действия. Ребёнок завершает шаг самостоятельно — застёгивает молнию до самого верха.

Уровень 3: ОКАЖИТЕ БОЛЬШУЮ (ПОЛНУЮ) ПОМОЩЬ



Это самый высокий уровень помощи, когда вы осторожно взяв ребенка за руку, проделываете все действие от начала до конца

Рекомендация № 2

ПУСТЬ ВАШ РЕБЕНОК УЧИТСЯ! ОКАЗЫВАЙТЕ МИНИМАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ, НЕОБХОДИМУЮ ЕМУ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

По возможности старайтесь предоставлять ребенку самый низкий уровень помощи – ПОКАЗАТЬ и СКАЗАТЬ

ПОКАЗАТЬ и СКАЗАТЬ, как выполнить шаг



ПОДОЖДАТЬ, пока ребенок попробует сделать. ПОВТОРИТЬ, если ребенок не делает



ПОХВАЛИТЬ ребенка за попытку



Если ребенок выполняет этот шаг, продолжайте использовать самый низкий уровень помощи

Если ребенок не выполняет этот шаг, оказывайте ему некоторое время более высокий уровень помощи.

НЕБОЛЬШУЮ (частичную) физическую помощь, чтобы начать или завершить действие:

Начните действие сами:



Дайте ребенку закончить



Похвалите за попытку



БОЛЬШУЮ (полную) физическую помощь, чтобы выполнить действие полностью от начала до конца:



Рекомендация № 3

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ЯСНЫЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ И ХВАЛИТЕ ЕГО ЗА ЛЮБУЮ ПОПЫТКУ

- Используйте язык, понятный вашему ребенку
- Давайте ребенку каждый раз одинаковые указания
- Сохраняйте позитивный настрой и хвалите ребенка за каждую попытку



Рекомендация № 4

СПРОСИТЕ СЕБЯ: МОГУ ЛИ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДРУГОМУ ШАГУ?

Чтобы научить ребенка какому-то повседневному навыку, вы со временем сосредоточитесь на маленьких шагах, из которого состоит навык

- Каждый раз, занимаясь с ребенком повседневным делом, спрашивайте себя:
 - Этот шаг, над которым мы работаем, не слишком ли сложен для ребенка? Может мне вначале обучить другому шагу?
 - Этот шаг, над которым мы работаем, не слишком ли прост для ребенка? Делает ли этот шаг ребенок сам, без посторонней помощи? Если ДА, то я могу научить ребенка следующему маленькому шагу, из которого состоит навык



Цель состояла в том, чтобы ребенок научился делать первый шаг. Он делает первый шаг - ставим новую цель



Наша новая цель – чтобы ребенок надевал футболку через голову.



Ребенку нужна помощь, чтобы натянуть футболку на голову и мама должна напомнить «натягиваем на голову». Повторите шаг еще раз



Ребенку нужна дополнительная помощь, поэтому мама начинает осторожно натягивать футболку на голову ребенка.



ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

После группового занятия постарайтесь ответить на эти вопросы, чтобы проверить себя. Затем вы можете свериться с правильными ответами, размещёнными в конце этого раздела.

Инструкция: Из приведённых вариантов выберите наиболее подходящий ответ на вопрос и отметьте свой вариант ответа. Затем проверьте, правильно ли вы ответили, и обведите верный ответ.

Вопрос 1

Тамара пытается научить своего внука Амира умываться при помощи тканевой мочалки. Сначала она обучила его первому шагу: взять мочалку и принести её к раковине. Теперь Амир может выполнять этот шаг самостоятельно. Тамара открывает кран, потому что Амиру тяжело это сделать, и немного помогает ему намочить мочалку (уровень помощи «Давай помогу»). Амиру не нравится протирать себе лицо, поэтому это делает Тамара. Затем Тамара вешает мочалку, и они вместе поют песню, что очень нравится Амиру. Какому шагу Тамаре следует обучать внука теперь?

- A. Взять мочалку и принести её к раковине.
- B. Открыть кран.
- C. Намочить мочалку.
- D. Протереть лицо мочалкой.
- E. Повесить мочалку сушиться, перед тем как вместе спеть песенку.

Вопрос 2

Тамара решила обучить Амира последнему шагу повседневного дела: вешать мочалку, чтобы она сушилась. С какого уровня помощи ей следует начать обучение?

- A. Показать и рассказать
- B. Оказать небольшую помощь
- C. Оказать полноценную помощь

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Здесь вы найдёте ответы на вопросы для самопроверки, приведённые на предыдущей странице. Прочтите ответы только после того, как ответите на вопросы. Закончив проверку ответов, откройте страницу с вопросами и обведите правильный ответ.

Вопрос 1

Ответы и пояснения: Е. Повесить мочалку сушиться, перед тем как спеть песенку.

Это хороший выбор для Тамары, так как это простое действие, и, вероятно, оно станет приятным и мотивирующим шагом для Амира. Научившись вешать мочалку, он самостоятельно завершает задачу, а затем поёт с бабушкой песню: это занятие, которое ему нравится.

А. Взять мочалку и принести её к раковине: нет, Амир уже умеет делать этот шаг самостоятельно, поэтому Тамаре не нужно дальше над этим работать. Она должна быть последовательной и делать так, чтобы Амир продолжал выполнять данное действие самостоятельно. Она должна помнить, что ей не следует делать это за него, даже если у неё получится быстрее.

В. Открыть кран — это следующий шаг после того, как Амир принёс мочалку, но действие представляет для него трудность, поэтому является не лучшим вариантом для продолжения обучения, хотя по хронологии данный шаг совершается после того действия, которое Амир может выполнять самостоятельно.

С. Намочить мочалку: Тамара может поработать над этим шагом, но он совершается в середине задачи, а за ним следует шаг, который не нравится Амиру (протирать лицо мочалкой), поэтому, вероятно, это не самый приятный и мотивирующий шаг.

Д. Протереть лицо мочалкой: нет, Амиру не нравится этот шаг, поэтому обучить его самостоятельному выполнению данного действия может быть сложнее. Сначала лучше обучить его более простым шагам.

Вопрос 2

Ответ и пояснение: А Показать и рассказать

Тамара думает, что Амир сможет выполнить этот простой шаг самостоятельно, поэтому сначала она предложит ему минимальный уровень помощи — «Покажите и скажите». Если у Амира получится самому выполнять данное действие, то Тамара может продолжить использовать низкий уровень помощи. Если Амиру не удастся сделать это самому, то она может в течение некоторого времени использовать более высокий уровень помощи.

В. Оказать небольшую помощь

С. Оказать полноценную помощь

ДАЛЬНЕЙШИЕ ШАГИ

- На девятом занятии мы узнаем, как решать проблемы и заботиться о себе тем, кто ухаживает за детьми. Это будет наше последнее занятие.
Занятие состоится _____
- Надеемся всех там увидеть. Если вы не можете прийти на занятие 9 по какой-либо причине, мы свяжемся с вами, чтобы спланировать последнее домашнее посещение, которое состоится после занятия 9.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО: Тренеры могут по желанию участников спланировать чаепитие или прохладительные напитки после следующего занятия