**Беседа с родителями на тему: «Формирование навыков одевания и самостоятельной еды»**

**Подготовила: *воспитатель Ерохина Е.П.***

Все родители проходили через это, когда стремились поскорее оказаться на улице и не хотели ждать, пока ребенок будет возиться с пуговицами. Самым легким и верным решением казалось взять дело в свои руки и застегнуть пуговицы за ребенка. Но терпение – великая добродетель. Поощряя детей одеваться самостоятельно и обучая их, как это делать, вы не только сэкономите в будущем немало времени, но и поможете ребенку ощутить радость от решения поставленной перед ним сложной задачи.

Умение самостоятельно одеваться – это важная веха в развитии детей. Этот навык требует от ребенка знать, как называются отдельные виды одежды, как продевать пуговицы в петли, как одеваться по погоде, и одежду какого вида надевать первой. Поэтому в формировании такого навыка никак не обойтись без терпения и настойчивости и со стороны родителей, и у самого ребёнка.

Предлагаем вам несколько советов:

**Правильное распределение одежды**

Разделите шкаф и комод своего ребенка на три разные секции: для детского сада (школы), для прогулки и для домашней работы. Теперь он может сам решить, что одеть, и я не донимаю его упреками, когда он выбирает самую лучшую одежду, чтобы прибрать в чулане.

**Сделайте ткань гладкой**

Если у ребенка проблемы с натягиванием носков на ноги, используйте хороший кондиционер для ткани – носки станут лучше тянуться и их будет легче надеть.

**Выбирайте правильное время**

Раздеваться может быть проще, если для этого выбрано время, когда ребенок еще не успел устать. Лучше принять ванну перед ужином и надеть халат, чем ходить в повседневной одежде допоздна и не иметь сил ее стянуть.

**Побольше похвалы**

Когда ребёнок одевается, хвалите его на каждом из этапов, чтобы обеспечить ему дополнительно поощрение. Кроме того, так он знает, что сделал все верно. Нужно проявлять терпение, но просто поразительно, что может сделать ребенок, если проявит настойчивость.

**Застежка спереди**

Попробуйте покупать дочке платья с застежкой спереди – их гораздо легче надеть

**Предлагайте поддержку**

Дайте ребёнку подпорку в виде спинки дивана, чтобы он смог балансировать, пока вы одеваете или раздеваете его.

**Начинаем с носков**

Когда надеваете брюки, первыми надевайте носки. Это поможет ноге легче скользить внутри штанины.

**Разложите одежду**

Одеваться по утрам сложная задача. Подготовьте для него одежду заранее, разложив ее на полу в форме тела. Это может сработать.

**Выделяем пуговицы**

Если ваш ребенок путается в пуговицах, то приклейте к обратной стороне самой нижней пуговицы яркую наклейку, а прорезь петельки чуть обведите ярким маркером. Этих отметок не будет видно, когда рубашка будет застегнута, но зато, ваш ребенок будет знать, с чего нужно начать, а дальше дела пойдут как по маслу.

**Не забывайте!**

Приклейте большую разноцветную картину на дверь шкафа с указанием вещей, которые забывал ребёнок надеть, когда одевается. Это экономит и нам, и ей много времени.

**Сначала правую**

С самого раннего детства попробуйте сначала продевать правую руку ребёнка в рукав пиджака или куртки, а потом беритесь за левую. Это должно войти в привычку, и это проще, чем начинать одеваться с левой руки.

**Носки с указателями**

Покупайте носки с хорошо видными цветными пятками – и это поможет правильно их надеть.

**Какой стороной нижнее белье?**

Если на трусиках нет картинки или четкого указания, где перед или зад, то нарисуйте спереди смайлик – и ребенку будет легче с ними разобраться.

**Учимся в обратной последовательности**

Отличный способ обучить особых детей самостоятельно одеваться – это предложить им выполнять отдельные действия в обратной последовательности. Сначала научите  как одевать туфли. Затем обучите, как надевать носки, а потом туфли. Эта подход требует времени. Кроме того, такую технику обучения можно использовать и для других целей.

**Подготовьте ребенка к новой одежде**

Иногда может быть полезным показать ребенку новую одежду заранее, перед тем как требовать от него, чтобы он ее надел. Он может заранее узнать ее вид, запах, ощутить ее прикосновения к коже, чтобы не бояться носить на себе новый (и поначалу чуждый!) предмет.

**Сначала капюшон**

Ребёнок с РАС может испытывать проблемы с надеванием куртки. Научите сначала надевать на голову капюшон, а потом продевать руки в рукава. Когда капюшон на голове, куртка всегда расположена правильной стороной, и ребёнок не теряется, какую руку нужно просовывать в какой рукав.

**Как научить ребенка кушать самостоятельно**

Одни из первых навыков самообслуживания, которые осваивает малыш — это умение есть ложкой и пить из чашки. Подготовку к самостоятельному приему пищи нужно начинать еще до года. Если правильно подходить к обучению, то научить этому малыша несложно. Другой вопрос – если ребенок особенный.

Предлагаем вам несколько вариантов:

**1. Приучаем к ложке (этап перехода от бутылочки с соской к столовым приборам).**

Прежде чем обучать ребенка самостоятельному приему пищи, нужно приучить его к ложке. Когда ребенок хочет кушать, он будет стремиться утолить голод, и если его научить понимать, что ложка может удовлетворить потребность организма в еде, процесс обучения пойдет быстрее.

Приучать ребенка к ложке нужно несколькими способами одновременно:

* личный пример (ребенка сажают за стол вместе со взрослыми и другими детьми, владеющими этим навыком);
* ребенку предлагают небольшое количество пищи в ложке. Здесь есть два важных момента. Во-первых, не задерживать ложку во рту, чтоб не сработал сосательный рефлекс, во-вторых, в ложке обязательно должно быть что-то вкусненькое;
* игровые занятия (кормление игрушек – вне времени приема пищи, игра в песочнице совочком и лопаткой).

**2. Учимся держать ложку так, чтобы из нее ничего не выливалось.**

Если говорить об особенных детях, то некоторые не умеют кушать самостоятельно даже в 6-летнем возрасте. На первый взгляд, обычных и особенных детей обучают процессу приема пищи идентично, но есть некоторые нюансы.

Одним из таких нюансов называют время обучения. Те навыки, которые у обычных детей вырабатываются за пару недель, особенные малыши могут осваивать долгие месяцы и даже годы.

Второй нюанс — это возраст. То, что обычный малыш умеет делать в 1,5-2 года, ребенок с особенностями в развитии может освоить, например, к 6 годам.

Итак, учимся держать ложку. Этот процесс разбиваем на 3 этапа (подсказки).

1 этап – полная помощь взрослого. Взрослый помогает ребенку взять ложку в кулак и сам обхватывает кулак ребенка, помогая таким образом донести ложку до рта. Когда малыш уверенно хватает ложку в кулак — переходим ко второму этапу.

2 этап – ребенок держит ложку самостоятельно, взрослый придерживает руку за предплечье (или запястье), помогая при этом только правильно выдержать направление руки. При этом пища не должна быть слишком жидкой, на тарелке ее должно быть немного. Тогда ребенку будет легче зачерпнуть ее ложкой. К тому же, меньше пищи будет разлетаться по сторонам.

3 этап – ребенок самостоятельно набирает пищу, взрослый «подталкивает» (легкое касательное движение под локоть) руку в нужном направлении. При необходимости прибегает к действиям 2-го этапа. На этом этапе надо максимально использовать речевые подсказки, например, «Набирай кашу в ложку», «Неси ложку в рот», «Жуй» и так далее. Таким образом взрослый проговаривает действия, что очень важно для особенного малыша. Дети с особенностями в развитии очень чувствительны к похвале, поэтому за каждое самостоятельно выполненное действие ребенка надо похвалить. Создавая «ситуацию успеха», мы мотивируем малыша, подкрепляем желание самостоятельно кушать.

**3. Учимся пить из чашки.**

Сначала ребенка надо научить пить из чашки ложкой. Так рекомендуется организовать примерно два питья или до тех пор, пока ребенок не поймет, что содержимое чашки следует глотать. Для многих особенных детей это действительно проблема.

Следующий шаг «Ложка – глоток из чашки», «Ложка – два глотка из чашки» и так далее.

Дети с особенностями в развитии не всегда способны удержать чашку, поэтому сразу полную наливать не надо.

Дети с расстройством аутичного спектра очень переборчивы в еде — иногда настолько, что могут отказаться кушать даже свое любимое блюдо, если оно вдруг имеет необычный для них вид. Причина этого — не каприз, а чувство страха. Потому этот важный фактор нужно обязательно учитывать в период обучения навыку приема пищи.