

ОБУЧЕНИЕ НЕЗРЯЧИХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРИЕМА ПИЩИ

В начале второго года жизни ребенок переводится на четырехразовое кормление. Каждый прием пищи постепенно приобретает «взрослый» колорит, соответствуя по форме и содержанию завтраку, обеду, полднику и ужину. Появляются первые количественные и качественные колебания в кормлениях. Несколько увеличивается количество пищи в обед, зато уменьшается в полдник. Именно в этот период дети активно овладевают умениями самостоятельного приема пищи. Аналогичные сдвиги в развитии поведения должны происходить и у малышек, имеющих тяжелые нарушения зрения. Они тоже учатся пользоваться чашкой, тарелкой и ложкой. Будьте готовы к тому, что это достаточно длительный и трудоемкий процесс, поскольку у ребенка с нарушенным зрением подражание часто затруднено, и многим действиям его нужно специально обучать.

Работа по формированию навыков самостоятельного приема пищи, как и любых других, в рамках самообслуживания должна быть продуманной, спланированной, четко организованной. Обучение ребенка практическим обслуживающим действиям целесообразно делить на три этапа (особенно это касается незрячих детей и детей с очень низким остаточным зрением). Первоначально взрослый расчленяет каждое действие на отдельные операции, кладет руки ребенка на свои и демонстрирует ему, что и как он умеет делать. Затем берет руки малыша и производит совместные действия. Каждая операция обязательно сопровождается объяснением. В процессе совместной деятельности взрослый обязательно следит за активностью ребенка, чтобы не пропустить ни одного намека на самостоятельную попытку выполнить действие. Проявление ребенком инициативы служит сигналом к разделению функций: ребенку — исполнительная, взрослому — направляющая, страхующая и контролирующая. Начинается второй этап обучения. Родителям и воспитателям уже не нужно выполнять все действия руками ребенка. Они начинают работу совместно, затем взрослый только направляет руки ребенка в нужный момент, а также оказывает ему помощь, когда действие завершено и

необходимо проконтролировать правильность его выполнения. На третьем этапе разделение функций осуществляется в пользу малыша. Взрослый сдерживает свою активность и всеми возможными способами поощряет самостоятельность ребенка. Последний все делает сам. Чтобы начать действие и осуществить контроль за его выполнением, ребенку достаточно словесного побуждения или помощи со стороны в виде просьбы, объяснения, наводящего вопроса.

Если ребенок имеет остаточное зрение, то при обучении навыкам самообслуживания необходимо им пользоваться. Наряду с показом и выделением осязательных ориентиров, нужно учить детей зрительно распознавать предметы, обращать их внимание на такие признаки, как цвет, размер.

Следует помнить, что формирование навыков самообслуживания значительно затрудняется, если хотя бы один из взрослых для ускорения процесса поможет малышу больше, чем нужно. Быстрота придет по мере совершенствования умения и его автоматизации, ее надо вырабатывать постепенно, повышая требования к ребенку, но не опережая его возможностей.

К трем годам ваш малыш должен самостоятельно пить из чашки, использовать в процессе приема пищи ложку и тарелку, размешивать сахар, пользоваться салфеткой, разворачивать несложные упаковки (на конфетах, печенье, шоколаде и т.п.). Целенаправленная работа по формированию и развитию у незрячих и слабовидящих детей раннего возраста умений самостоятельно принимать пищу включает в себя следующие направления: ознакомление с посудой, обучение практическим действиям с чашкой, тарелкой и ложкой, обучение умениям пить из чашки и есть ложкой из тарелки, воспитание навыков культурного поведения за столом.

Ознакомление с посудой начинается с чашки. Взрослый одной рукой держит чашку за доньшко или ставит ее на стол, придерживая сверху, другой рукой берет руку ребенка и проводит ладонью по боковой ее поверхности, показывает ручку. Затем опускает детскую руку внутрь, ощупывает дно и проводит по внутренней боковой поверхности чашки. После этого чашку наполняют водой, которую трогают пальчиками ребенка. В конце обследования малышу дают подержать пустую чашку. Запомните: каждое действие, выполняемое совместно с ребенком, обязательно проговаривается: это чашка, у чашки

есть ручка, в чашке много места, сюда можно налить воду (сок, молоко) и ничего не прольется, потому что кругом стенки, чашку можно держать в руках, можно ставить на стол.

Вслед за чашкой ребенка знакомят с тарелкой. Взрослый ставит тарелку перед ребенком на стол. Одной рукой ее придерживает, другой берет руку ребенка и проводит по краю тарелки. Затем обследуют дно пустой тарелки и наполненной едой. Каждое действие обязательно проговаривается: это тарелка, из нее едят суп и кашу, тарелку всегда ставят на стол.

При обследовании ложки взрослый обычно держит ее за нижний край ручки. Рукой ребенка проводят по поверхности ложки, показывают, что у нее есть ручка и ковшик. За ручку ложку держат, а в ковшик набирают пищу (кашу, пюре, суп). Затем вкладывают ложку ребенку в правую руку, а левой рукой повторяют обследование, обращают внимание на правильное положение ложки в руке — ковшик должен всегда находиться над пальчиками. Все производимые действия комментируются: это ложка, у нее есть ручка и ковшик, ложкой кушают, ложку нужно держать в правой руке, ковшиком вверх.

Все обследования многократно повторяются, их целесообразно проводить перед приемом пищи. Продолжительность подобных упражнений 2–3 минуты.

На втором году жизни ребенок должен иметь свою посуду. Детская посуда должна быть приемлема по размерам, привлекательна по расцветке и вмещать, как правило, столько пищи, сколько ее надо малышу. Этим воспитывается привычка доедать всю порцию до конца. Кроме того, малый размер детской посуды исключает ее использование не по прямому назначению. Для детей с тяжелыми нарушениями зрения также нужно подбирать посуду легкую и прочную, окрашенную в яркие насыщенные цвета, контрастные по отношению к салфетке и поверхности стола. Такая посуда легко воспринимается с помощью остаточного зрения, вызывает у ребенка интерес, помогает ему ориентироваться.

Процесс еды включает в себя большое количество разнообразных умений. Как показывает практика, ребенок с глубокими нарушениями зрения часто не в состоянии сразу овладеть последовательными действиями с чашкой, тарелкой и ложкой. Его необходимо предзарительно обучать отдельным операциям с данными предметами.

Малышу дают пустую чашку и учат удерживать ее двумя руками, опускать и приподнимать. Обязательно обращают внимание на правильное положение чашки. Если ребенок без посторонней помощи справляется с поставленной задачей, ему предлагают чашку, на 1/3 наполненную водой, и повторяют те же действия. Затем малышу показывают, как держать чашку одной рукой (одной рукой за ручку, а другой — только поддерживать снизу). У ребенка также вырабатывают умение брать чашку со стола (незрячих учат искать ее и брать, накрывая сверху ладошками) и ставить на стол (для незрячих — предварительно нащупав свободную площадь стола). Все операции, выполняемые с чашкой, обязательно проговариваются. Для того, чтобы вызвать у ребенка положительное отношение, интерес к действиям с чашкой, их можно обыграть. Ребенку понравятся следующие игровые упражнения: «Делай, как я», «Возьми — поставь», «Что с чашкой делают», «Кто пил из моей чашки?».

«Делай, как я»: взрослый садит ребенка себе на колени и его руками выполняет какое-либо действие с чашкой, затем предлагает ему сделать его самостоятельно (чашку можно брать, ставить, переставлять, пить из нее и т.д.)

«Возьми — поставь»: взрослый садится рядом с ребенком, ставит на стол чашку и поочередно вынимает несколько игрушек. Смысл игры заключается в том, что к игрушке нужно поставить чашку. Малышу дают простые инструкции: «Возьми чашку, поставь ее мишке, а теперь возьми чашку и поставь ее собачке». Ребенок действует с одной чашкой, и в поле его внимания находится только одна игрушка, которая меняет место расположения на плоскости стола (отработанные игрушки убираются со стола).

«Что делают с чашкой»: взрослый садится рядом с ребенком и говорит: «Давай покажем папе, бабушке, игрушкам и т.д., что с чашкой делают».

«Кто пил из моей чашки?»: взрослый садит ребенка на колени, ставит перед ним чашку с водой, и они поочередно берут чашку, пьют и спрашивают друг у друга: «Кто пил из моей чашки?».

Малыша обучают простым действиям с тарелкой. Ему показывают, как правильно брать тарелку (за края) и удерживать ее двумя руками, приподнимать ее над поверхностью стола и ставить обратно, отодвигать и придвигать. В тарелку можно положить кусочки хлеба, яблока,

печенья и отработать с ребенком следующие действия: взять из тарелки, положить в тарелку (действия выполняются правой рукой, левой можно придерживать тарелку за край). Рекомендуется использовать специальные клеенчатые или прорезиненные салфетки, ограничивающие движение посуды по поверхности стола. Все операции, выполняемые ребенком с тарелкой, могут быть обыграны.

Действия с ложкой наиболее разнообразны и сложны. Ложку вкладывают ребенку в правую руку и учат удерживать ее (не беда, если сначала малыш будет держать ее в кулаке — ведь у него еще довольно слабые пальцы). Необходимо уделять внимание раскрытию пальчиков руки ребенка, выделению большого пальца из кулачка наружу, противопоставлению большого пальца остальным при хватании предметов, формированию щипкового захвата. Затем ребенку показывают, как брать ложку со стола, накрывая ее сверху ладошкой, и как класть ее обратно на стол (незрячим левой рукой помогают нащупывать поверхность стола). Как показывает практика, наиболее трудными для детей с тяжелыми нарушениями зрения являются зачерпывающие движения ложкой. Сначала их выполняют совместно с взрослым пустой ложкой, затем пробуют совместно наполнять ее кашей. Постепенно рука взрослого начинает осуществлять только направляющую функцию. Ребенку нужно показать с помощью указательного пальчика его левой руки, что ложка наполнена пищей, позднее он должен учиться определять ее наполненность по изменению веса. Ложка малыша должна быть легкой, подходящей по размеру (чайная или десертная). Необходимо обязательно обращать внимание на развитие у малыша координации «рука — рот», обеспечивающей быстроту и точность движения ложки от тарелки ко рту. Целесообразно проводить с ребенком специальные упражнения, подготавливающие руку к действиям с ложкой:

- сжимать и разжимать кулачки;
- сжимать и разжимать палочку;
- ребенок крепко сжимает палочку, а взрослый пытается у него ее отобрать, и наоборот, взрослый удерживает палочку, а ребенок отбирает;
- круговые движения кистью;
- стучать палочкой по столу, выполняя круговые движения кистью;
- помешивать палочкой в детском ведре, выполняя круговые движения кистью; желательно брать металлическое ведро, чтобы

звук привлёк внимание ребенка и подтверждал правильность выполнения упражнения;

- покажи рот у себя, покажи рот у мамы, у папы (для незрячих детей взрослый производит звуки губами, помогая им ориентироваться);
- положи в рот кусочек хлеба (печенья, яблока);
- оближи ложку и т. п.

Данные упражнения не проводятся в процессе приема пищи, лишь некоторые из них могут его предварять.

При тяжелых нарушениях зрения у детей нередко возникают проблемы с жеванием. Поэтому формирование и развитие у ребенка умений и навыков самостоятельно принимать пищу нередко сопряжено с обучением его умению жевать. Начиная уже с 5–6 месячного возраста, пища ребенка должна быть все более густой. Кашей, фруктовым и овощным пюре, желтком необходимо кормить из ложки. Это поможет малышу постепенно выработать новое взаимодействие челюстей и языка с пищей. Не пугайтесь, если он сначала будет пытаться выполнять сосательные движения, выглатывать еду языком, захлебываться, давиться, так обычно случается при переходе к новому способу употребления продуктов питания.

Когда у ребенка начинают резаться зубки, ему можно давать хлебную корочку, сухарик, кусочек яблока, чтобы привычные сосательные движения естественным образом сочетались с новыми — жевательными. Обязательно проверяйте, действительно ли ребенок проглотил откушенный кусок, так как некоторые дети прячут пищу между челюстями, за щеками или под языком. Не давайте ребенку очередной кусок, пока не убедитесь, что он проглотил предыдущий.

Если к полуторагодовалому возрасту у вашего малыша не сформировались жевательные движения, необходимо начать специальное обучение. Поиграйте с ним в игру «Делай, как я». Взрослый выполняет какое-либо движение, среди которых могут быть и жевательные, а ребенок пытается максимально точно повторить его. Слабовидящие и частично зрячие дети могут наблюдать за вашими движениями с помощью остаточного зрения, слепые — воспринимать их с помощью пассивных действий. Все движения нужно выполнять четко, медленно, выразительно. Знакомится с ними слепой малыш следующим образом: кладет свою руку на ваш рот и с помощью осязания и мышечной чувствительности

воспринимает и запоминает движения. Взрослый может взять пальчик ребенка в рот и легонько пожевать его, можно постучать зубами. Если у малыша не получается, тогда попробуйте пальцами одной руки нажать на межчелюстные связки (нижняя челюсть опустится), а указательным пальцем другой руки снизу нажимайте на подбородок. У вас получится имитация жевания. Дайте малышу пожевать собственный пальчик, это поможет ему почувствовать, что жевательные движения могут быть разной силы (в процессе выполнения этого упражнения страхуйте пальчик ребенка своим, чтобы он не прикусил его). Можно учить ребенка жевать свой язычок (покажите ему образец этого упражнения).

Подобные упражнения будут интересны для ребенка, если их включить в игровую ситуацию. Изобразите с ребенком серого голодного волка: «Серый волк зубами щелк!» — или рыжую хитрую лисичку, которая съела колобка.

Не отчаивайтесь, если что-то не получится сразу. Регулярно повторяйте с малышом подобные занятия.

Обучение умениям пить из чашки и есть ложкой из тарелки. Чтобы ребенок овладел навыками приема пищи, необходимо строго установить точные часы приема пищи и строго их придерживаться. Бессистемное питание часто становится одной из причин резко отрицательного поведения ребенка во время еды.

Обучать самостоятельности в еде тифлопедагоги обычно советуют с формирования умения пить из чашки. Ребенок должен последовательно выполнять следующие движения: брать чашку, подносить ее ко рту, отпивать из чашки, ставить ее на стол. Чашку наполняют жидкостью только наполовину (следите, чтобы она не была горячей). Направляйте движение рук ребенка по направлению ко рту, слегка придерживая чашку снизу. Делайте это до тех пор, пока он не начнет делать эти движения уверенно. Нередко незрячие дети, попив из кружки, отпускают ее. Придерживайте руку ребенка и направляйте ее движение в сторону стола. Учите ставить чашку всегда на одно и то же место — за тарелкой, прямо перед собой.

Умение есть ложкой из тарелки включает в себя ряд последовательных действий: взять ложку, обследовать ей содержимое тарелки (для слепых детей), зачерпнуть ложкой из тарелки, поднести ложку ко рту, снять пищу с ложки губами, спустить ложку обратно в тарелку. Начните самостоятельную еду с вязкой каши — ее легко зачерпнуть и она хорошо

удерживается на ложке. Сядьте сзади ребенка или посадите его к себе на колени, возьмите его руку, зачерпните кашу и помогите направить ложку в рот. Дайте возможность ребенку самостоятельно повторить действие. Помните, что малыш, поднеся ложку ко рту, может сразу опустить руку, не успев захватить пищу. Поэтому поддерживайте его руку, пока еда не попадет в рот. Постепенно ослабляя свою помощь, вы приучите ребенка держать ложку в руках и не бросать ее, пока не прожует первую порцию каши.

Обратите внимание: ваш ребенок сам захватывает пищу с ложки или пассивно ждет, пока вы опрокинете ее ему в рот. Если малыш не захватывает еду, то его нужно к этому стимулировать. Следующая ложка вводится в рот, но не сразу опрокидывается, а только тогда, когда ребенок верхними зубами или верхней губой прихватит пищу. После этого ложка выводится, а еда, захваченная ребенком, остается во рту. Подобное поведение малыша можно считать проявлением пищевой активности. Опирайтесь на нее в дальнейшей работе, пока ребенок не начнет брать пищу активными движениями губ. Таким образом, задерживая момент опрокидывания ложки в рот, постепенно формируют активные движения верхней губы, а впоследствии и такое сложное действие, как отхлебывание, т.е. введение пищи в рот с ложки активными движениями верхней и нижней губы вместе со струей воздуха. Приучайте ребенка выполнять активные движения ртом, как только ложка коснется губ. Позднее можно учить реагировать малыша на дистантные сигналы: запах пищи, тепло, идущее от нее.

В процессе еды левая рука малыша обычно тоже активизируется. Он может осуществлять ею захват пищи, накладывать ее в ложку (если ему трудно выполнить зачерпывание), может придерживать ложку, когда несет ее ко рту. Чтобы избежать этого, займите левую руку ребенка хлебом.

Детей с тяжелыми нарушениями зрения необходимо научить ориентироваться в собственной тарелке. При этом следует подключать все сохранные органы чувств: остаточное зрение, осязание, обоняние. Поиграйте в игру «Что сегодня на обед?». Пусть малыш по запаху попробует определить, какое блюдо приготовили. Если он пробует что-то впервые, разрешите ему обследовать эту еду руками, чтобы у него сложилось определенное представление об этом блюде. Но в дальнейшем никогда не позволяйте лазить руками в тарелку. Помогите малышу понять, что лож-

ка, а в дальнейшем и вилка являются продолжением его руки. С их помощью можно определить количество пищи и ее расположение в тарелке. Выработайте с ребенком определенную схему раскладки пищи на тарелке: котлета, мясо, рыба и т.д. находятся справа, гарнир слева — и всегда следуйте этому правилу.

Учите ребенка начинать еду с самого маленького кусочка, чтобы удостовериться, что пища не горячая. Эта привычка к осторожности поможет ему в дальнейшем не попадать в затруднительное положение. Главным помощником ребенка во время еды должен стать кусочек хлеба. С помощью хлеба малыш зачерпывает пищу, придерживает ее, пока несет ко рту. Приучайте ребенка последовательно отбирать пищу из тарелки, пока ложка не коснется ее противоположной стенки (это касается, в первую очередь, закусок и вторых блюд). Это поможет ему сразу определить, что еда окончена.

Незрячие дети должны уметь ориентироваться на столе. Чтобы решить эту задачу, нужно установить строгие правила сервировки и обучить им ребенка. В такой ситуации все поисковые действия малыша будут сведены к минимуму. Эти правила должны быть следующими: яркая салфетка на столе, служащая контрастным фоном, на ней тарелка с едой, справа ложка, слева — блюдо с хлебом, под блюдом — бумажная салфетка, за тарелкой, прямо перед ребенком, чашка с напитком. Покажите ребенку, как пользоваться салфеткой. Сначала лицо и руки малышу вытирает взрослый, потом это делают его руками. Учите ребенка брать салфетку со стола, подносить ко рту и вытирать его. Обратите внимание: ребенок может просто прикладывать салфетку ко рту. В таком случае ему нужно специально показать, как пользоваться салфеткой, выполнив серию медленных совместных действий. Когда вы почувствуете проявления инициативы со стороны малыша, дайте ему возможность производить нужные движения самостоятельно, постепенно ослабляя свои усилия.

Приучайте ребенка строго следовать определенному порядку действий во время еды:

1. Проверь, как сервирован твой стол. Найди на столе все нужные тебе предметы.

2. Определи с помощью зрения (по запаху), какое блюдо тебе подали.

3. Обследуй содержимое тарелки ложкой (вилкой). Придвинь тарелку так, чтобы было удобно кушать.

4. Ешь не спеша, помогай себе кусочком хлеба.
5. Посев, проверь ложкой (вилкой), все ли ты съел. Пирожковую тарелку можно проверить рукой.
6. Вытри салфеткой рот.
7. Ложку (вилку) положи на пустую тарелку, туда же можно положить использованную салфетку.
8. Обязательно поблагодари за еду.
9. Выходя из-за стола, задвинь за собой стульчик.

Обязательно придерживайтесь правил организации процесса приема пищи. Разгоряченного после прогулки или подвижных игр ребенка нельзя садить за стол, он должен успокоиться. Приучайте малыша мыть руки перед едой, даже если они чистые. Это помогает выработать и закрепить условный рефлекс на отделение желудочного сока. Спокойная обстановка, неторопливая речь способствуют хорошему кормлению. Игрушки, чтение, телевизор отвлекают ребенка. Кроме того, чем выше интерес к развлечениям, сопутствующим еде, тем меньше продукция пищеварительных соков. В жаркое время и сразу после сна в теплой постели аппетит обычно снижен или вообще отсутствует. Это тоже необходимо учитывать.

Постоянно обращайте внимание ребенка на то, как он должен вести себя во время еды. Не позволяйте ему низко наклоняться к тарелке, объясните, что нужно подносить ложку ко рту. Приучайте малыша брать пищу понемногу и кушать, не торопясь, но в то же время не поощряйте излишнюю медлительность. Следите, чтобы он не отвлекался во время еды, не выполнял посторонних движений, не стучал ногами. Обращайте внимание ребенка, что он должен жевать хорошо, бесшумно, не проливать и не крошить пищу. Приучайте его мыть руки после еды и полоскать рот теплой водой.

Многие родители и воспитатели часто жалуются, что дети плохо едят, тревожатся, придумывают разного рода уловки, чтобы заставить их поесть. Обычно это происходит потому, что они беспокоятся за здоровье малышей, чувствуют себя обязанными выполнить предписания режима, не верят, что им не хочется есть. К сожалению, в подобных ситуациях взрослые часто не задумываются о том, что же происходит с ребенком, когда начинают его кормить насильно.

По мнению детских специалистов, в таких случаях время, когда ребенку нужно садиться за стол, становится для него неприятным, и он

вовсе теряет аппетит, начинает жевать медленно, долго держит пищу во рту не проглатывая, фокусничает, капризничает. У него может возникнуть стойкое отвращение к самой еде и появиться рвота. Подобная реакция на насильственное кормление нередко закрепляется и входит в привычку, рвота возникает автоматически помимо воли и желания ребенка. Взрослым нужно помнить, что устранить такое реагирование на еду не легко, оно может сохраниться на долгие годы.

По мнению известного американского специалиста в области детской психологии Аллана Фромма, процесс приема пищи должен доставлять удовольствие и детям, и взрослым. Он советует не затевать сражение по поводу еды и оставить ребенка в покое, перестать упрекать его, заставлять, кричать, угрожать и вообще не вспоминать о еде. Питание человека столь тесно связано с разными правилами и условностями, что мы легко забываем о главном: потребность в еде — врожденное, инстинктивное чувство, и никуда оно от нас не уйдет. Если ребенок ощутит голод, он поест, а если он не хочет кушать, то ни за что не будет это делать. Если в поведении малыша, отказывающегося от пищи, нет следов апатии и он достаточно активен, вы должны начисто забыть о проблеме питания. Только так вам удастся добиться того, что ваше дитя будет любить вас, еду и самого себя.

Литература

1. Воспитание слепых детей дошкольного возраста в семье: Библиотечка для родителей. — М., 1993. — 88 с.
2. *Калюжин Г. А., Дерюгина М. П.* От колыбели до школы. — Минск: Беларусь, 1984. — 236 с.
3. *Мещеряков А. И.* Слепоглухонемые дети. — М.: Педагогика, 1974. — 325 с.
4. Развитие слепоглухонемых детей в семье и детском доме. — М.: ВОС, 1975. — 75 с.
5. *Солнцева Л. И., Хорош С. М.* Советы родителям по воспитанию слепых детей раннего возраста. — М.: ВОС, 1983. — 63 с.
6. *Фромм А.* Азбука для родителей // Фромм А., Гордон Т. Популярная педагогика. — Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. — 607с.