

Государственное автономное учреждение Саратовской области
«Марковский реабилитационный центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»

Отделение реализации дополнительных общеразвивающих программ

Школа для родителей:
***«Взгляд в будущее: формирование
самостоятельности и навыков самообслуживания»***



Подготовила: педагог-психолог (психолог)
Дайсанова Райана Владимировна

Маркс 2026 год

Сегодня мы поговорим о будущем. О том, как наша ежедневная помощь может постепенно превратиться в поддержку, а затем – в гордость за самостоятельность нашего ребенка. Мы поговорим о том, как научить ребенка делать что-то самому, не теряя терпения.



Наша цель – построить для ребёнка прочные «мостики» к независимости.

Почему мы вообще поднимаем эту тему? Потому что самостоятельность – это не просто бытовое удобство для нас. Это база. Это основа самоуважения ребенка и его будущего качества жизни. Когда он сам справляется, он понимает: "Я могу. Я значим". Наша задача – помочь ему в это

поверить. В этом нам поможет гениальный принцип психолога Льва Выготского, который состоит из трёх зон:

«Что ребенок может сделать сам» - «Что может сделать с помощью взрослого» - «Что пока не может».

Мы будем работать в средней зоне.



Алгоритм обучения навыку «От помощи к самостоятельности»:

Как же это сделать на практике, не доводя до слез ни себя, ни ребенка? Я дам вам четкий алгоритм из четырех шагов.

Шаг 1: Делаю твоей рукой – полная физическая помощь, мы как бы диктуем телу верное движение.

Шаг 2: Частичная помощь. Например: Я начинаю чистить зубы, а ты продолжаешь, или Я держу чашку, а ты наливаешь.

Шаг 3: Только слова или жесты. Мы убираем руки и просто напоминаем: Что дальше? Посмотри на этикетку.

Шаг 4: Ребенок все делает сам, а мы просто гордимся.



Визуальная поддержка: расписания, чек-листы, карточки-подсказки – снимают тревогу, заменяют устные инструкции, которые ребенок может «не слышать» в стрессе.

Очень важный инструмент – визуальная поддержка, хороший способ снять тревогу у ребенка.

Представьте: ребенок в стрессе или просто увлекся игрой. Наши слова «Иди чистить зубы» становятся для него просто шумом, он их фильтрует. А картинка или чек-лист – это четкая инструкция, которая всегда перед глазами.



Упражнение: «Декомпозиция навыка»

Задача: Разбить один сложный навык на мельчайшие шаги.

Примеры навыков: «Почистить зубы», «Надеть футболку», «Налить сок в стакан», «Сделать бутерброд».

Давайте немного потренируем наши собственные «мышцы терпения». Это упражнение называется «Декомпозиция». Выберите в уме простой навык: Помыть руки, Налить сок, Сделать бутерброд.

Ваша задача – представить, что вы пишете рецепт для инопланетянина, который вообще не знает, что такое вода или хлеб. Каждый шаг должен быть простым.

Например, Надеть футболку – сколько надо сделать действий? (6).

Инструкция: «Выберите один навык. Ваша задача – прописать его как рецепт для инопланетянина, который не имеет ни малейшего понятия, как это делать. Каждый шаг должен быть простым и конкретным».

Пример для «Надеть футболку»:

1. Взять футболку в руки.
2. Найти на футболке этикетку (это задняя часть).
3. Просунуть голову в горловину.
4. Просунуть одну руку в рукав.
5. Просунуть вторую руку в рукав.
6. Опустить футболку вниз.

Подумайте, где в ваших домашних делах чаще всего возникает «затык»? Может быть, на шаге «найти этикетку»? И тогда ваша помощь нужна именно здесь, а не в том, чтобы надеть футболку за ребенка целиком».



Упражнение 2: «Создаем визуальное расписание «Утренние процедуры»

Материалы: Бумага, клей, ножницы, наборы картинок (умывание, одевание, завтрак, чистка зубов, туалет), липучка/магниты.

Инструкция: «Создайте для своего «условного» ребенка утреннее расписание на 3-5 основных дел. Расположите картинки в правильной последовательности. Подумайте, как его использовать: на холодильнике на магнитах? На стене на липучке? В блокноте?».

Советы: Если вы прямо сейчас задумаетесь о создании такого помощника дома, запомните два главных совета.

Первый: используйте реальные фотографии вашего ребенка. Фото, где он умывается, надевает куртку или ест кашу. Это работает лучше любых нарисованных картинок.

И второй: сделайте расписание интерактивным. Ребенок должен иметь возможность переложить карточку в коробочку «Сделано», отклеить магнит или поставить галочку. Это дает ему чувство контроля и завершенности.

И в заключение я хочу задать вам самый важный вопрос. Оглядываясь на сегодняшний разговор, подумайте: какой всего один, самый маленький шаг к самостоятельности вы готовы начать поддерживать у своего ребенка уже на этой неделе? Может быть, вы позволите ему самому налить сок, даже если он прольет? Или убрать тарелку в раковину?

Помните главное: обучая ребенка самостоятельности, мы не лишаем его нашей заботы. Мы даем ему самый ценный подарок - веру в свои силы. Спасибо за внимание! Я готова ответить на ваши вопросы».

