18+

Яна Смирнова

# *Каждый день — возможность для развития*

Книга по развивающему уходу для родителей особых детей



**Яна Смирнова**

# Каждый день – возможность для развития. Книга по развивающему уходу для родителей особых детей

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72531733*
*ISBN 9785006806962*

## Аннотация

Дорогие родители!Основы развивающего ухода – это раскрытие возможностей вашего ребенка в повседневных моментах.Что вы найдёте в этой книге:– Практичные советы по уходу за ребёнком с тяжёлыми и множественными нарушениями развития;– Пошаговые инструкции для ежедневных ситуаций;– Эмоциональную поддержку и вдохновение для родителей;– Примеры, как даже простые действия могут стать обучающими и развивающими.Каждый день может быть новым шансом.С любовью и уважением, автор

# Содержание

Предисловие для родителей 5
Глава 1. Важность среды 11
Глава 2. Как сохранить подвижность и предотвратить деформации конечностей 14
Конец ознакомительного фрагмента. 18

# Каждый день – возможность для развития Книга по развивающему уходу для родителей особых детей

Яна Смирнова

© Яна Смирнова, 2025

ISBN 978-5-0068-0696-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие для родителей

Дорогие родители! Эта книга создана для вас- тех, кто заботится о детях с особыми потребностями. Здесь вы найдёте простые советы, упражнения и тёплую поддержку. Мы знаем, что каждый день наполнен для вас вызовами и маленькими победами. Пусть эта книга будет вашим добрым другом, подсказывающим решения и обнимающим словом в трудные минуты. Вы не одиноки: каждый совет написан с любовью и уважением к вашему опыту. Надеемся, что страницы этой книги принесут вам вдохновение и уверенность, а каждый день вашего пути будет наполнен улыбками и успехами вашего особенного ребёнка. Каждый день – возможность для развития.

Наша повседневная жизнь наполнена действиями:

- мы умываемся,
- едим,
- идём по делам,
- учимся,
- общаемся и любим.

У детей с особыми потребностями такие действия и чувства могут вызывать трудности. Но это не преграда, а путь, процесс, который обязательно приведет к результату. С ва-

шей поддержкой, вниманием и верой ребёнок сможет освоить многое!

Эта книга создана, чтобы:

• Поддержать вас, родителей в заботе о ребёнке.

• Подсказать, как шаг за шагом развивать важные навыки.

• Помочь вам создать среду, где ребёнок сможет учиться и расти.

• Дать уверенность, что вы не одни, и всё возможно.

**Здесь нет сложных терминов – только простые, понятные советы и инструкции.**

***Важность среды*** (подробнее об этом поговорим дальше)

Детям с двигательными или иными нарушениями важно чувствовать себя уверенно в своём доме.

***Пространство должно быть:***

• безопасным;

• доступным;

• понятным для ребёнка.

***Примеры:***

Пусть все нужные предметы будут в пределах досягаемости.

Пусть коридор будет свободен для коляски или ходунков.

Пусть на кухне будет уголок, где ребёнок сможет поучаствовать в готовке или накрыть на стол.

***Даже небольшие изменения могут дать ребёнку ощущение: «Я могу!»***

**Маленькие шаги – к большой самостоятельности**

Этот путь начинается с простого:

- научиться шевелить ручками и ножками,
- тянуться к игрушке,
- поворачивать тело,
- ощущать своё тело и понимать: «Это я!»

Затем – освоение жизненных навыков:

- есть и пить;
- одеваться и умываться;
- общаться;
- учиться;
- участвовать в жизни семьи.

***Что вы найдёте в этом руководстве***

В каждом разделе практичные инструкции и подсказки:

- Как предотвратить деформации конечностей
- Как научить ребёнка есть и пить
- Как помогать развивать гигиенические навыки
- Как одеваться и раздеваться самостоятельно и с помо-

щью взрослых
- Как развивать двигательную активность
- Как помогать ребёнку ощущать и понимать своё тело

**Вы главный человек в жизни вашего ребёнка**

Ваше терпение, поддержка и любовь являются сильнейшим стимулом для его развития, а Ваша вера – опорой для него.

***Мы верим: каждый ребёнок может расти, учиться и быть счастливым***

**От всей души желаем вам: сил и вдохновения, маленьких побед каждый день, и уверенности, что вы на правильном пути.**

*Зачем это руководство*

Вы не одни на этом пути. Вы – уникальный наставник и опора для вашего особенного малыша. Это руководство создано, чтобы помочь вам чувствовать себя увереннее и успешнее в этой роли. **Зачем оно нужно именно вам, родителям?** Вот главные цели и возможности этого пособия:

**Поддержка для родителей.** Мы хотим поддержать вас в заботе о ребёнке. Воспитание особенного ребёнка – это радость, сопряжённая с дополнительными заботами. Здесь вы найдете слова ободрения и советы, которые подскажут, как справляться с трудностями и не выгорать эмоционально. Вы

узнаете, что ваши чувства нормальны, а старания не напрасны – рядом есть люди и знания, готовые помочь.

**Пошаговое развитие навыков.** В книге предложены практические рекомендации, как **шаг за шагом развивать важные навыки** у вашего ребёнка. От самых простых действий – например, держать ложку или надевать носки – до более сложных умений, как планирование своего дня или общение со сверстниками. Все навыки разбиты на маленькие этапы, чтобы ребёнку было легче учиться, а вам – проще его обучать. Каждый шаг закрепляется практикой в игровой форме, поэтому занятия получатся не только полезными, но и увлекательными.

**Создание развивающей среды.** Мы поможем вам обустроить окружение так, чтобы ребёнку было комфортно расти и учиться. Правильно организованное пространство – это половина успеха. Вы узнаете, **как создать дома атмосферу, где ребёнок сможет безопасно исследовать мир**, пробовать новое и быть максимально самостоятельным. Простые изменения, например, специальное кресло или поручни, уберегут от разочарований и травм и позволят малышу самореализоваться в быту.

Важно отметить, что **в тексте не будет сложных терминов или сухой теории** – только простые, понятные советы и инструкции, проверенные опытом. Мы стремимся говорить на одном языке с родителями, без перегрузки научными подробностями. Пускай это руководство станет для вас на-

стольной книгой, к которой удобно обратиться в любой момент. Открывайте любую главу – и вы найдёте понятный ответ или идею, что делать. Шаг за шагом, день за днём мы будем идти рядом с вами.

*Например: мама помогает ребёнку надеть кофту. Повседневная ситуация, такая как одевание, может стать для особенного малыша небольшим уроком самостоятельности. С вашей поддержкой даже утреннее одевание превращается в игру, в которой ребёнок учится новым движениям и ощущает успех.*

# Глава 1. Важность среды

Одним из первых шагов на пути к самостоятельности ребёнка является организация пространства вокруг него. **Детям с двигательными или другими нарушениями крайне важно чувствовать себя уверенно у себя дома**, в привычной обстановке. Комфортная среда способна во многом облегчить обучение бытовым навыкам. Пространство, в котором живёт ребёнок, должно быть продумано до мелочей – таким, чтобы малышу было **безопасно, удобно и понятно** находиться там. Подумайте о своём доме с точки зрения ребёнка: что ему мешает? чего он не достаёт? где может поскользнуться или упасть? Исправив эти моменты, вы откроете для него новые возможности.

Пространство для ребёнка с особыми потребностями должно быть: **безопасным**, **доступным** и **понятным**. Это значит, что и квартира в целом, и отдельная комната ребёнка организованы с учётом его особенностей. Ниже приведены некоторые практические советы, как этого добиться в домашней обстановке:

**Все необходимые предметы – в пределах досягаемости.** Старайтесь размещать игрушки, учебные материалы, одежду и другие важные вещи на таком уровне, чтобы ребёнок мог достать их самостоятельно. Если малыш в инвалидной коляске, то полки и шкафчики лучше опустить по-

ниже. Например, любимые книги можно поставить на нижнюю полку стеллажа, а одежду – развесить на дверце шкафа на уровне рук ребёнка. Тогда, захотев поиграть или одеться, он не будет зависеть от помощи взрослых и почувствует себя самостоятельным.

**Свободные и безопасные проходы.** Обратите внимание на планировку жилья: **коридоры, двери и проходы между мебелью должны быть свободны для проезда коляски или ходунков**. Уберите лишние тумбочки, провода и коврики, о которые можно зацепиться колесом или ногой. Если в доме пороги – возможно, имеет смысл их сгладить или сделать небольшие пандусы, чтобы ребёнок мог без барьеров перемещаться из комнаты в комнату. Такое небольшое изменение убережёт от падений и травм и даст ребёнку больше свободы передвижения по дому.

**Участие в делах на кухне.** Кухня – отличное место для развития самостоятельности, и важно сделать её дружественной для ребёнка. **Создайте на кухне специальный «уголок помощника»**, где малыш сможет поучаствовать в готовке или сервировке стола. Это может быть небольшой устойчивый стульчик или адаптированное рабочее место с низким столиком, на котором лежат лёгкие и безопасные задания: помыть овощи в миске, переложить салфетки, выложить ложки к тарелкам. Если ребёнок передвигается на коляске, убедитесь, что ему хватает пространства, чтобы подъехать к столу или плите. Убрав высокие барьеры и ост-

рые углы, вы позволите ему стать полноправным участником кухонной жизни семьи. Ребёнок будет гордиться тем, что в силах помочь маме с папой, даже если это простое дело вроде размешать тесто ложкой.

Помните: **даже небольшие изменения в доме могут дать ребёнку огромное ощущение «Я могу!»**. Когда всё вокруг настроено под возможности малыша, мир для него становится дружелюбнее и понятнее. Например, простой перенос любимой игрушки с верхней полки на среднюю может превратить мучительную попытку дотянуться в успешное самостоятельное действие. Вместо разочарования ребёнок испытывает радость от того, что справился сам. Создавая такую обстановку, вы не только облегчаете ему жизнь сегодня, но и закладываете фундамент для будущей независимости. В безопасной и доступной среде дети охотнее пробуют новое, меньше боятся ошибиться. Это пространство как бы говорит ребёнку: «Вперёд, у тебя получится, ведь вокруг всё для тебя!»

**Если убрать преграды и разместить нужные вещи ниже, малыш не будет зависеть от чужой помощи. Обустройство дома под нужды ребёнка даёт ему шанс каждый день делать маленький шаг к самостоятельности.**

# Глава 2. Как сохранить подвижность и предотвратить деформации конечностей

***Почему это важно?***

У некоторых детей с двигательными нарушениями движения в руках и ногах могут быть ограничены. Иногда ребёнок не может сам согнуть или выпрямить ногу, поднять руку или удерживать её в нужном положении. Если суставы долгое время не двигаются, они становятся тугоподвижными, а затем – деформируются. Это мешает ребёнку сидеть, стоять, передвигаться, а также умываться, одеваться, есть – делать важные повседневные дела.

***Основа ухода: положение тела и повседневная помощь***

Каждому ребёнку важно находиться в удобной, безопасной и устойчивой позе. Правильное положение тела влияет на дыхание, пищеварение, внимание и общее самочувствие малыша. Уделяйте внимание тому, как ребёнок сидит или лежит: спинка должна быть поддержана, голова – в удобном положении, ручки и ножки – не затёкшие. Например, для сидения используйте подушки или специальные валики, которые поддерживают спину и шею.

Повседневная помощь включает в себя множество мело-

чей. Поправить подушку, подложить валик под ножки, убедиться, что ремни безопасности на коляске правильно застёгнуты и не натирают – всё это части заботы о комфортном положении. Ваша помощь в поддержке правильной позы – ключ к хорошему самочувствию ребёнка. Обращайте внимание на сигналы малыша: если он устал или ему неудобно, сделайте перерыв, смените положение. Со временем вы заметите, в какой позе ребёнок чувствует себя лучше всего, и сможете создать для него уютное «гнёздышко» в коляске или кровати. Главное – ваша любовь и терпение, которые помогают ребёнку чувствовать себя в безопасности.

***Упражнения для профилактики деформаций конечностей***

Регулярные упражнения и правильная поза помогают предотвращать деформации и тугоподвижность суставов. Простая гимнастика, сделанная в игровой форме, способна творить чудеса. Каждый день уделяйте несколько минут на мягкую разминку: осторожно сгибайте и разгибайте ручки и ножки ребёнка, вращайте кисти и стопы. Делайте это нежно, превращая упражнения в игру – например, «плывём как рыбки» ручками или «топаем как слон» ножками.

Важно не оставлять суставы в согнутом положении надолго. Если ребёнок долго сидит, позаботьтесь о смене позы: разогните его ножки, дайте им отдохнуть в выпрямленном положении. Используйте подушки и валики для поддержки

конечностей под правильным углом, особенно во время сна или отдыха. Например, подложите валик под колени, чтобы ноги были слегка согнуты и расслаблены, или подлокотники под руки.

Делайте упражнения ежедневно, даже если вначале кажется, что прогресс невелик. Каждый небольшой шаг – это вклад в гибкость суставов и здоровье мышц. Хвалите ребёнка за каждое движение: ваша поддержка и улыбка превращают лечебную гимнастику в время близости и радости. Помните, что консультация с врачом или физиотерапевтом поможет подобрать оптимальный комплекс упражнений именно для вашего малыша. Ваша настойчивость и забота помогут ребёнку сохранять мобильность и чувствовать свою тело лучше.

**Что можно делать каждый день**

Вы можете помочь ребёнку сохранить гибкость движений с помощью следующих действий:

• Меняйте положение его тела в течение дня: лёжа, сидя, полулёжа.

• Поощряйте активные движения: пусть ребёнок шевелит руками и ногами.

• Помогайте ему двигать конечностями, если он не может делать это сам.

**Главное – не оставлять руки и ноги в одном положении надолго**.

**Как правильно расположить тело ребёнка**

Когда ребёнок отдыхает или спит, его положение тоже имеет значение:

Убедитесь, что:

Руки и ноги выпрямлены.

Суставы не находятся в постоянном согнутом состоянии.

Подушки и валики помогают зафиксировать удобное, правильное положение.

Если ребёнок **не может удерживать конечности в нужном положении**, может потребоваться использование **шин –** специальных мягких или жёстких фиксаторов. Это решается совместно с врачом или реабилитологом.

***Упражнения для гибкости суставов***

Чтобы суставы оставались подвижными, нужны **простые ежедневные упражнения**. Некоторые дети выполняют их самостоятельно, а кому-то нужна помощь взрослого.

Упражнения занимают всего 10—15 минут в день, но играют огромную роль в развитии и самостоятельности ребёнка.

***Важно помнить:***

• Делайте упражнения **осторожно**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.