

Розвиток навичок самодопомоги у дітей

Вік	Етапи навичок самодопомоги	Як стимулювати розвиток етапів
0-3 місяців	- Реагує, побачивши пляшечку чи груди (2 місяці) - Коли показують іграшку, у дитини підвищується активність	- Говоріть до дитини і показуйте їй пляшечку під час кормління - Приверніть увагу до іграшок - Трясіть чи рухайте іграшки, для привернення уваги дитини
3-6 місяців	- Дотягується до предметів (4 місяці) - Шукає предмети, коли їх забирають з поля зору	- Коли дитина лежить на спині, рухайте перед нею іграшками, щоб дитина дотягувалася до них - Після того, як дитина погратися з іграшкою певний час, сховайте її і запитайте: “а де іграшка?”
6-9 місяців	- Їсть крекери чи печиво (7 місяців) - Не відпускає іграшку, коли її забирають	- Дозвольте дитині їсти самостійно - Використання пальців під час їжі також допоможе розвинути моторні навички і уміння стискати пальці разом
9-12 місяців	- Бере ложку за ручку - Знімає обидві шкарпетки	- Використовуйте маленьку ложку, яку дитина зможе тримати - Покажіть дитині, як правильно взяти ложку, і допоможіть їй піднести ложку до рота своєю рукою
1-2 роки	- Піднімає чашку до рота і п’є - Їсть виделкою (20 місяців) - Їсть ложкою (незграбно, втрачаючи їжу) - Знімає кофтинку без сторонньої допомоги	- Рухайте руками дитини до чашки - Дозвольте дитині підняти чашку, направляючи руки, щоб навчити дитину, як підняти чашку до рота і опустити на стіл - Годуючи дитину ложкою, направляйте руку дитини до рота, підтримуючи її в лікті. Це допоможе дитині оволодіти рухом руки від тарілки до рота і навчить дитину класти ложку назад в тарілку - Покажіть дитині, як одягатися (підсовувати рукава, одягати кофту через голову) - Якщо дитині складніше рухати однією рукою, дозвольте їй спочатку витягнути сильнішу руку з рукава, а потім слабшу. Це звільнить більше місця для того, щоб витягнути слабшу руку з рукава.

		Коли дитина одягає кофту, допоможіть їй одягти її через голову, просовуючи спочатку слабшу руку. Так буде більше місця для просовування слабшої руки.
2-2.5 роки	- Мие і витирає руки - Знімає штани на резинці - Допомагає одягнути шкарпетки	- Покажіть, як намочити, намити і потерти руки - Дозвольте дитині допомагати одягатися, щоб підвищити її самостійність - Покажіть, як одягнути шкарпетки на ногу дитини
2.5-3 роки	Вдягається без сторонньої допомоги	Дозвольте дитині вдягатися самій і допомагайте направляти її руки, якщо їй потрібна допомога.
3-4 роки	- Привчена користуватись горщиком - Засвоює, як користуватися ґудзиками - Вдягається і знімає одяг без сторонньої допомоги, окрім шнурків	- Покажіть, як застібнути і розстібнути великі ґудзики, щоб дитині було легше. - Саджайте дитину на горщик протягом коротких проміжків часу (кожні 30 хвилин), щоб привчити її ходити в туалет. - Хваліть і заохочуйте дитину, коли вона досягла успіхів, щоб зробити процес легшим для неї - Не критикуйте, якщо дитина не попросилась на горщик, а сходила в памперс, коли привчаєте її до туалету. Критика викличе в дитини страх, і їй важче буде привчитись користуватись горщиком. - Коли дитина зрозуміла цей процес, ви можете збільшити проміжок часу, коли ви саджаєте її на горщик.