

Практические советы родителям как обучать в быту ребенка с нарушением интеллекта

# Учимся в быту - легко и с пользой

**Главный принцип:** Обучение — не отдельное «занятие за столом», а часть повседневной жизни.

## 1. На кухне — математика, сенсорика, речь

- **Счёт и количество:** «Достань нам из коробки **три** пакетика чая», «Положи на тарелку **две** котлеты», «Давай возьмём **по одному** яблоку». Считаем ложки, чашки, тарелки и т. д.
- **Сравнение и величина:** «Дай мне **большую** кастрюлю», «Один огурец **длинный**, а другой **короткий**». «Разложи ложки: **большая** — для папы, **поменьше** — для мамы, **маленькая** — для тебя».
- **Цвет:** «Принеси, пожалуйста, **красное** яблоко», «Собираем на салат всё **зелёное**: огурец, лук».
- **Форма:** «Блинчик **круглый**, а ломтик хлеба — **квадратный**». «Эта тарелка **круглая**, а поднос — **прямоугольный**».
- **Вкус и запах (сенсорика):** «Давай понюхаем, пахнет ли хлеб?», «Этот лимон **кислый**, а клубника — **сладкая**». «Суп **солёный**, а компот — **сладкий**».
- **Классификация:** Помогаем разложить покупки: молочные продукты — в холодильник, крупы — в шкаф. Сортируем столовые приборы: вилки к вилкам, ложки к ложкам.

## 2. В ванной и при одевании — самостоятельность, речь, пространственная ориентировка

- **Алгоритмы и последовательность:** Используем **визуальные подсказки** (фото или рисунки на стене):
  1. Включаем воду.
  2. Намываем руки.
  3. Трём ладошки.
  4. Смываем мыло.
  5. Закрываем кран.

6. Вытираем руки.

- **Части тела и одежда:** «Моем **левую** руку, теперь **правую**». «Сначала **синие** штаны, потом **полосатую** футболку». «Поправь **воротник**, **манжеты**».
- **Признаки предметов:** «Носки **мягкие**, шарф **пушистый**». «Эта шапка — **толстая**, а панама — **тонкая**».

### 3. В магазине — социальные навыки и мышление

- **Планирование:** Вместе составляем **список покупок в картинках** (молоко, хлеб, яблоко). Ребёнок отвечает за поиск и «вычёркивание» купленного.
- **Выбор и решение:** «Купим сок **яблочный** или **апельсиновый**? Выбирай». «Нам нужно **две** пачки творога».
- **Социальное взаимодействие:** Учим простым фразам: «Добрый день», «Спасибо», «Дай, пожалуйста».

### 4. Домашние дела — моторика и ответственность

- **Мелкая моторика:** «Помоги открутить крышку у кетчупа, открыть контейнер», «Разложи салфетки на столе», «Сомни бумажки и выброси в ведро», «Прикрепи прищепки на край корзины».
- **Пространственная ориентировка, речь:** «Поставь обувь **на** нижнюю полку», «Положи игрушки **в** коробку», «Отнеси эту чашку **на** кухню».
- **Сортировка:** «Разбери носки по парам».

### 5. На прогулке — мышление, окружающий мир и речь

- **Наблюдение и сравнение:** «Посмотри, какое сегодня небо: **голубое** или **серое?**», «Листья **сухие** и **шуршат**». «Эта лужа **большая**, а та — **маленькая**».
- **Причинно-следственные связи:** «Надень резиновые сапоги, потому что на улице **лужи**». «Солнце светит, поэтому **тепло**».
- **Обогащение словаря:** Игра «Что видим?»: «Я вижу что-то **высокое** (дерево...)», «Я вижу что-то **быстрое** (машина...)».

## ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. **Один шаг за раз.** Не давайте сразу многоступенчатую инструкцию («Иди умойся, оденься и убери игрушки»). Разбейте на простые шаги: 1. «Иди в ванную». 2. «Возьми мыло». Усложняйте постепенно.
2. **Показывайте и делайте вместе.** Сначала вы делаете рукой ребёнка, потом он пробует сам с вашей помощью, потом — самостоятельно.
3. **Используйте визуальную поддержку.** Фотографии, пиктограммы, реальные предметы помогают понять и запомнить.
4. **Создавайте ситуации успеха.** Давайте посильные задания. Если не получается застегнуть все пуговицы — пусть застегнет одну, а вы остальные. «Молодец, первую пуговицу застегнул сам!»
5. **Комментируйте свои и его действия простыми фразами.** «Мама режет **огурец**. Вот **нож**. Огурец **зелёный** и **твёрдый**».
6. **Хвалите за процесс и усилие.** «Как старательно ты вытираешь стол!», «Я вижу, как аккуратно ты складываешь одежду», — вместо просто «Молодец».

7. **Будьте последовательны.** Если ребёнок научился надевать носки дома, давайте ему делать это каждый день, а не только когда вы торопитесь.

**Помните:** Любое действие, которое ребёнок делает вместе с вами в быту, — это не просто помощь по дому, а небольшое развивающее занятие.

Учитель-дефектолог Е.В. Фатхуллина