

Самообслужване

Умения за хранене

Храни се сам с пръсти

1. Сложете няколко нарязани на хапки парчета от любимата храна на детето пред него. Ако храната има мирис, задръжте я пред носа на детето, преди да я оставите пред него, за да привлечете интереса му към нея. Използвайте храни като сандвич, зеленчуци, бисквити, крекери.
2. Предлагайте храната в началото на яденето, когато детето е гладно.
3. Ако детето не си взима самò, сложете малко парче хляб в ръката му и му помогнете да я насочи към ръката си. Намаляйте помощта, докато детето се научи да го прави.

Слага лъжица пълна с храна в устата, с помощ

1. Използвайте лъжица с голяма дръжка (или увита с кърпа, дунапрен) или специална огъната лъжица, ако е налична. Първоначално оставете детето да опознае лъжицата.
2. Насочвайте ръката от чинията към устата, като сте застанали зад детето. Ако детето е склонно да използва едната ръка повече от другата, помогнете му да я използва.
3. Започнете с храна, която детето харесва и която ще стои в лъжицата (картофено пюре, сладолед, пудинг).
4. Застанете срещу детето. Сложете лъжицата в лявата или дясната му ръка, нежно хванете китката и насочвайте ръката и лъжицата от яденето към устата. Ако е необходимо хванете другата ръка на детето, за да не бърка с нея в купата с храна.
5. Сложете мед на лъжицата и дайте на детето да вкуси. Оставете лъжицата долу. След това я подайте на детето и го насърчете да яде.

Храни се сам, ползвайки лъжица

1. След като сложи лъжицата в устата, карайте го да затвори уста и да закрие лъжицата и храната. Като изважда лъжицата уверете се, че горната му устна задържа храната в устата. В началото може да се наложи да използвате показалеца и средния си пръст, за да затворите устата на детето, докато то изважда лъжицата.
2. Насочвайте ръката на детето, побутвайте храната в устата му.
3. Давайте на детето храна, която залепва по лъжицата (меко сварени яйца, сладолед, картофено пюре и др.)
4. Използвайте купа за храната, за да бъде по лесно на детето да загребва с лъжицата.
5. Сложете дръжка на лъжицата, използвайки малка топка, за да улесните държането. Може да използвате глина или гипс, за оформяне на държач на лъжицата, изчакайте да изсъхне.

Заграбва с вилица

1. Използвайте храни, които могат лесно да бъдат загребани с вилица - големи парчета полутвърди зеленчуци, плодове, месо, които са привлекателни за детето.
2. Насърчавайте да използва вилица, когато яде от чиния. Слагайте лъвица на масата, само ако има и храна в купа (течна), или ако се измори с вилица и трябва да си довърши яденето.
3. Похвалете го, когато яде с вилица.

4. Игра –да загребва бобчета от една купа в друга.

5. Сложете ръката си върху ръката на детето и му помагайте да загребва. Постепенно намаляйте помощта, докато се справи самó. Хвалете успеха.

Храни се сам, ползвайки вилица

1. Използвайте подходяща за набождане храна, която не се разделя на половина (банан, кекс, колбас). Когато яде храна като грах, давайте лъжица.

2. Покажете на детето как набождате храна и я изяждате. Похвалете за правилното имитиране.

3. Първоначално водете ръката на детето и давайте вербални инструкции. Когато започне да се справя добре, намалете физическата и вербалната помощ. Хвалете и окуражавайте успеха.

Пие от чаша, държана от възрастен

1. Използвайте широк лигавник и очаквайте разливане и капане на течност от началото.

2. Оставете детето да види съдържанието на чашата, преди да го карате да пие.

3. Използвайте чаша с две дръжки. Наклонете чашата към устата, давайки малко количество мляко на детето. Подпомагайте детето да държи чашата, като слагате ръцете му върху нея и ги насочвате към устата му.

4. За да увеличите желанието на детето да пие, нахранете го със солени крекери преди да му дадете напитка в чашата.

5. Използвайте любими течности, за да увеличите желанието на детето да пие от чаша и, ако е възможно, ограничете даването на тази любима напитка само в чаша.

Пие самостоятелно от чаша с две ръце

1. Застанете зад детето и му помогнете да насочи чашата към устата си. Насочвайте ръцете му, за да му помогнете да върне чашата на мястото.

2. Сипвайте малко количество течност в чашата. (Мляко, вода или гъсти течности като крем супа, млечен шейк)

3. Оставете детето да го прави все повече пъти самó, докато се усъвършенства умението. Хвалете детето като се подобрява.

4. Използвайте голяма широка чаша (бебешка), за да представите дейността. Когато детето започне да се справя по-добре заменете я с обикновена пластмасова чаша.

5. Използвайте пластмасов държач от пакет от 6 бутилки, прегънете го на 2, така че да се получат 3 кръга. Сипете малко количество течност в чаша, която да сложите в средния кръг. Сложете ръцете на детето около чашата и го насърчете да пие.

6. Използвайте две чаши. Пийте от едната и карайте детето да ви имитира.

Пие самостоятелно от чаша с една ръка

1. Използвайте чаша с дръжки.

2. Помогнете на детето като насочвате ръката му, похвалете го като поднася чашата към устата си.

3. Сложете малка играчка в другата му ръка, така че да използва само една да държи чашата.

4. Помогнете му да държи чашата само с едната ръка, като поставите вашата ръка около неговата. Постепенно намаляйте помощта.

5. Сипвайте малко количество течност, за да избегнете голямо разливане.
6. Отначало използвайте относително тежка чаша, за да не се катурва лесно. Може да използвате две пластмасови чаши една в друга, добавете пясък на дъното на външната, за да добавите тежест.
7. Покажете на детето как внимателно да оставя чашата, за да не разлива.

Пие от чаша със сламка

1. Сложете голяма пластмасова сламка в течност и запушете върха ѝ с пръст. Така течността ще остане в сламката. Обърнете я в хоризонтално положение и я сложете в устата на детето. Ще усетите налягането в пръста си, когато детето се опитва да суче, освобождавайте течност всеки път, когато то суче. Постепенно обръщайте сламката във вертикално положение.
2. Срежете сламка през средата, да стане къса, сложете я в чаша с любимата напитка на детето. За да подсилите жаждата дайте на детето солени крекери преди това. Похвалете успеха.
3. Започнете с много къса сламка и постепенно давайте по-дълга.
4. Използвайте дебела сламка (например от магазина, пълна със захар). Махнете захарта, отначало я отрежете много къса, постепенно по-дълга.
5. Вземете малко пластмасово шише или чаша с капак, пробийте малка дупка в капака, сложете пластмасова тръбичка
в нея, сипете течност и стискайте, така че течността да излиза сама. Редувайте се с детето да стискате бутилката.

Храни се и пие без да разсипва, разлива и без да замърсява много себе си и около себе си

1. Нека детето се храни със семейството. Обособете негово място, на което да има прибори и чиния.
2. Окуражавайте детето да се храни само. Обърнете повече внимание, когато се храни сам, а не когато не успее да го направи. Ако не се храни сам, давайте му вербални насоки или физически го водете.
3. Сложете таблица, на която отбелязвайте всяко самостоятелно хранене.
4. Давайте малко подпомагане на всяко хранене.
5. Сложете награда (стикер или картинка) под чинията, която може да получи, когато храната е изядена.

Дъвче и поглъща само ядливи неща

1. Сложете два реални обекта пред детето, храна и неядлив предмет. Попитайте детето кое от тези неща ядем. Похвалете детето при правилен отговор. Когато детето се усъвършенства в умението, заменете реалните обекти с картинки и повторете процедурата.
2. Хвалете детето, че не слага играчки в устата си.
3. Ако детето слага неядливи неща в устата, кажете му да ги извади и му обяснете защо не трябва да ги слага.

Използва сам салфетка

1. Насърчете използването на салфетки, като използвате оцветени или с картинки на тях.
2. Карайте го да имитира останалите в семейството и го хвалете, когато го направи.

3. Напомняйте му да използва салфетка и ако е необходимо му помагайте по малко, като оставяте то да върши по-голямата част.
4. Карайте детето да слага салфетки на масата преди всяко хранене.
5. Играйте на „пиене на чай“ с кукли и наблюдавайте на използването на салфетка.

Може сам да си сипе храна от общ съд (купа, чиния в средата на масата и др.)

1. Използвайте нечупливи чинии и широка лъжица за сервиране.
2. Придържайте ръцете на детето при първите му самостоятелни опити.
3. Дръжте съда с храна близо до чинията, за да избегнете разливане.
4. Поздравете успешните опити.
5. Дръжте купата пред чинията на детето или в съответната стана, според водещата ръка на детето.
6. Давайте вербални насоки на детето, за да сте сигурни, че ще избере подходящия размер на съда, в който ще сервира.

Може да прелива течности (от кана в чаша, от бутилка в чаша и др.)

1. Покажете на детето как се поставя чашата и как се налива от кана. Позволете му да се упражнява на чешмата да налива в чаша.
2. Дайте му да налива от малка кана която е наполовина пълна. Играйте игри на ужим свързани с наливане в чаша.
3. Покажете му как да пресипва от една чаша в друга (боб, леща и др.)
4. Окуражавайте игри с вода, използващи кана и чаша.
5. Използвайте оцветена вода за да мотивирате детето.
6. Използвайте пластмасови съдове за да избегнете счупване.
7. Позволявайте на детето да ви помага докато поливате растенията.

Реже меки храни с нож (банан, варен картоф)

1. Използвайте назъбен кухненски нож.
2. Покажете на детето как да реже. Движете ръката му. Редуцирайте помощта, докато детето се усъвършенства.
3. Давайте на детето да реже храни, които ще бъдат част от вечерята. Похвалете го.
4. Направете палачинка от пластилин и покажете на детето как да я реже.

Почиства масата след себе си

1. Покажете на детето къде да оставя използваните чинии и отпадъците. Уверете се, че останалите членове на семейството правят същото, за да може детето да ги имитира.
2. Нека това да бъде ежедневна задача за семейството. Похвалете детето, за това, че помага.
3. Използвайте нечупливи съдове.
4. Първоначално помагайте на детето или му давайте вербални насоки при почистването на масата. След това само го подкрепяйте, сам да започва и завършва дейността.

Взима, носи и оставя поднос за храна

1. Първоначално използвайте празен поднос. Накарайте детето да го вземе, носи и остави на друго място. Когато детето се чувства уверено в тази дейност, сложете храна на подноса и продължете с упражнението. Похвалете го, че станало голямо момче/момиче.
2. Първоначално карайте детето да носи подноса на кратки разстояния. Постепенно увеличете дистанцията и препятствията, които детето трябва да премине.

Умения за обличане

Сваля палто което е разкопчано

1. Якето/палто/ трябва да е с размера на детето, за да може лесно да го свали. Направете някаква приятна дейност, похапване или приказка като награда за извършената задача, „Когато си свалиш якето може да играем.“
2. Оставете детето да гледа как сваляте якето си и да ви имитира. Накарайте детето да сложи ръцете си върху двете страни на разкопчано палто. Дръпнете раменете назад и палтото ще се изплъзне по ръцете.
3. Карайте детето да дърпа ръкава, насочвайте го. Тогава то ще може лесно да свали палтото. Продължавайте докато успее да сваля палтото без тази помощ.
4. Обличане и събличане на кукли.
5. Извършвайте тези дейности, когато е подходящо, например когато се прибира от вълн с палтото.

Сваля панталоните си, когато са разкопчани

1. Карайте детето да хване еластичната горна част на панталона и да дърпа надолу. Може да го прави също като използва палците си като кука и да ги дърпа надолу.
2. Нека детето наблюдава по-голям/а брат/сестра как извършва това действие.
3. Похвалете детето при опитите и успехите му.
4. Разкопчайте панталона и го свалете. Карайте детето да го издърпа от стъпалото. След това го свалете до коляното и го накарайте да го свали; след това от бедрата на долу и така докато успее само целия панталон.
5. Давайте на детето да играе на игри за преобличане с по-широки дрехи.

Сваля проста дреха, когато е разкопчана

1. Направете събличането на дрехите задължение за всяка вечер. Окуражавайте детето и го оставяйте да се упражнява. Похваляйте го, че станало голямо момче/момиче.
2. Давайте на детето да залепи стикерче на стола, всеки път, когато се съблече само.
3. Упражнявайте се, събличайки кукли.
4. Не очаквайте детето да се съблече напълно само първия път. Започнете с една или две дрехи. Когато се усъвършенства добавете още дрехи.
5. Независимо каква дреха сте избрали, давайте на детето физическа помощ в началото. Постепенно намалайте и физическата и вербалната подкрепа, за да може детето да се подобри в умението.

Слага и маха шапка от главата си

1. Дайте на детето шапка, насочвайте му ръцете и я сложете на главата.

2. Използвайте огледало, за да може детето да се гледа как го прави. Позволете на детето да сложи шапка на вашата глава и да я махне.
3. Сложете шапка на вашата глава, докато детето ви гледа. Свалете я и дайте на него да опита.
4. Слагайте и махайте шапки на кукли.
5. Осигурете различни шапки за възрастни, които детето да пробва – бейзболна шапка, шапката на татко, пожарникарска и т.н.
6. Използвайте шапки, по-големи от главата на детето и играйте на „Ку-ку“

Промушва ръката през ръкав, крака през крачол

1. Дръжте ръката си отворена близо до ръката на детето. Насърчете детето да сложи ръка в отвора и да я промуши през него. Ако е необходимо дайте физическа насока, постепенно я намалете. Похвалете детето, ако промуши ръката без помощ. Следвайте същата процедура при обуването на панталон.
2. Изчакайте детето да започне действието, вместо винаги вие да промушвате крака вместо него.
3. Играйте на „Ку-ку“ с ръката му, казвайте „Къде е ръката?“ и като се покаже от ръкава „Ето я!“.
4. Първоначално използвайте къси панталони и блузи с къс ръкав, като подобри умението – с дълги.

Облича си палто, пулове, блуза

1. Започнете с блузи с къс ръкав. Използвайте един или два размера по-големи.
2. Накарайте детето да сложи едната си ръка в палтото, с другата ръка хванете палтото отзад и сложете другата ръка в ръкава. От началото вие дръжте палтото. Постепенно намалете помощта.
3. Сложете на ниска маса палтото с яката към детето и отворената част нагоре. Накарайте го да сложи ръцете си в ръкавите и преметнете палтото над главата му.

Започва и завършва обличане и събличане без разкопчаване. В 75% от опитите

1. Окуражавайте детето да поема инициативата в преобличането. Похвалете го за това, че поема инициативата.
2. Позволете на детето да се облече, дори това да му отнеме повече време. Похвалете го за постиженията му.
3. Продължавайте с преобличането на кукли. Говорете на детето за разликата между дрехите, какво носим в леглото, вкъщи, когато вали и т.н.
4. Позволявайте на детето да започне да избира дрехите си, като му давате различни опции „Коя блуза ще облечеш днес – червената или синята?“
5. Започнете като казвате на детето, че е време за преобличане. Отидете с него и му давайте вербални инструкции. Постепенно спрете да ходите с него. Само му казвайте, че е време за преобличане. Слагайте стикер на таблица, когато се справи самостоятелно.
6. Вечерта помогнете на детето да избере дрехи за следващия ден. Оставете ги извън гардероба, където детето лесно ще ги достигне. Правете същото с пижамата. В подходящото време кажете на детето, че дрехите са му подготвени и да отиде да ги облече. Постепенно намалете помощта, като вадите само дрехите, които детето не може да достигне и оставете то да избира бельото, чорапите и обувките.

Преоблича се самостоятелно, включвайки всички копчета с изключение на връзки

1. Подредете дрехите по реда, в който детето трябва да ги облече и помогнете на детето да избере подходящите дрехи според времето.
2. Окуражавайте го да се облича самó, хвалете го. Направете обличането негова ежедневна задача и му осигурявайте достатъчно време да го върши.

Отваря и затваря голям цип, без да държи в долната част.

1. Промушете здрава връв или наниз през дупката на плъзгача, после насочете детето как да я дърпа нагоре и надолу, за да се движи ципът. Когато детето започне да се справя добре, махнете наниза и карайте детето да дърпа само ципа.
2. В началото използвайте голям цип, след това намалете до размера на детските дрехи. Първоначално да се упражнява със свалена дреха, след това със облечена.
3. Насочвайте ръката на детето при тези движения, постепенно намалете помощта.
4. Дайте на детето да раз- и закопчава малка чанта с бонбони или малки играчки.

Сваля си чорапите

1. Издърпайте единия чорап почти до края и накарайте детето да довърши, като му сложите ръцете върху чорапа и го похвалете, когато го издърпа.
2. Поставете извадената част в ръката му, сложете вашата ръка върху неговата и издърпайте чорапа. Похвалете и наградете.
3. Накарайте детето да издърпа чорапа от вашия крак.
4. Събувайте чорапи на кукли.
5. Сложете стикер или нарисуйте нещо на пръста/пръстите на краката детето, така че да трябва да си свали чорапа, за да ги види; или сложете малко увито бонбонче в чорапа за детето.
6. Започнете като използвате по-широки чорапи и постепенно намалете размера до този на детето, докато то усъвършенства умениято.

Събува панталон, разкопчан

1. Карайте детето да хване еластичната горна част на панталона и да дърпа надолу. Може да го прави също като използва палците си като кука и да ги дърпа надолу.
2. Нека детето наблюдава по-голям/а брат/сестра как извършва това действие.
3. Похвалете детето при опитите и успехите му.
4. Разкопчайте панталона и го свалете. Карайте детето да го издърпа от стъпалото. След това го свалете до коляното и го накарайте да го свали; след това от бедрата на долу и така докато успее самó целия панталон.
5. Давайте на детето да играе на игри за преобличане с по-широки дрехи.

Обува обувки

1. Започнете с обувки, които са поне 1 размер по-големи. Покажете на детето как да ги слага на крака си, сложете пръстите в обувката и я плъзнете над петата. Намалете размера на обувката, докато стигнете до правилния. „Добра работа, учиш се да си обуваш обувките сам/а“.
2. Започнете с обувки с твърда подметка и горна част, по-късно давайте гуменки или друг вид меки обувки.

3. Играйте с кукли, обувайте и събувайте обувките им.
4. В началото слагайте почти цялата обувка на крака на дето и го карайте да намести петата си. След това слагайте обувката все по-малко, нека детето върши по-голяма част от обуването.
5. Покажете на детето как да разхлаби връзките, ако обувките имат такива.

Разкопчава копчета тик-так на дреха

1. Зашийте копче тик-так на парче дреха и дайте на детето да разкопчава.
2. За упражняване използвайте парчета стари дрехи или дрехи на кукли.
3. Започнете с това да помагате на детето да дърпа едната част. Постепенно намаляйте помощта. Вие дръжте и карайте детето да дърпа. След това го карайте да държи едната част и да дърпа другата.
4. Когато детето е способно да разкопчава, карайте го да разкопчава дреха, която е облякло.
5. Правете умението функционално за детето, когато то може да разкопчае дрехата, обяснете му, че това се прави, когато се преоблича.

Слага чорап

1. Сложете чорапа на почти целия крак. С вашите ръце върху тези на детето, дръпнете до горе. Постепенно намалете разстоянието, на което слагате чорапа. Намалете и физическата помощ, докато детето успее да хване и дръпне самó.
2. Започнете с малко по-големи чорапи, които са лесни за хващане и дърпане. След това използвайте номера на детето.
3. Убедете се, че сте показали на детето къде трябва да стои частта на петата.

Открива предната част на дреха

1. Зашийте етикети на дрехите, за да разграничи детето предна и задна част (направете същото на дрехите на куклите).
2. Хвалете детето, за това че е облякло дрехите си правилно.
3. Покажете на детето предна и задна част на някои от неговите дрехи. Обяснете и посочете разликите между предна и задна част (джобове, копчета, ципове).

Облича се сам, с помощ за блузи с поло яка или копчета

1. Сложете блузата през главата, продължете да я държите, докато детето промуши ръце през ръкавите и издърпа блузата надолу.
2. Сложете палтото на земята, с яката към детето. Детето се навежда, слага ръце в ръкавите и премията якето над главата си. Похвалете детето, ако успее да направи по-голяма част без помощ. Окуражавайте детето да се облича без помощ. Хвалете успеха. Обяснете на детето как се работят копчетата. Насърчавайте детето да се опита да ги разкопчае.
3. Сложете малки лакомства в нещо, което може да се разкопчае (чантичка, портмоне и др.)
4. Дори да отнеме по-дълго време на детето да се облича самó, оставете го да го прави. Нека то знае, че вие очаквате това от него. Планирайте така графика си, че да има допълнително време за това, така че да не се налага вие да го правите вместо детето, поради липса на време.

Закопчава дрехи с тик-так копчета или кукички

1. Зашийте копчета или кукички на парче плат. Помогнете на детето да ги използва, като му движите ръцете. Постепенно намалете помощта.
2. Нека детето ви гледа как закопчавате тик-так копче или кукички и му обяснявайте какво правите. Накарайте го да направи същото като му давате вербални инструкции.
3. Закопчавайте копчета или кукички на гърба на усмихнато лице или животно. Упражнявайте действието на някакъв фон.
4. Започнете като държите долната част на тик-так копчето и накарайте детето да натисне горната част. Постепенно давайте на детето да държи и долната част.
5. Дръжте халката и карайте детето да закачи кукичката в нея. Когато започне да се справя по-добре оставяйте го да държи само и другата част.
6. Започнете като използвате големи кукички и копчета и постепенно намаляйте размера.
7. Упражнявайте се на дреха, поставена на маса или друга повърхност. Когато се справя добре с това, дайте на детето да практикува на дрехите, с които е облечено.

Разкопчава големи копчета на рамка или на яке, поставено на маса

1. Вземете парче плат, разрежете го на две и зашийте копче от едната страна, а от другата направете подходящ прорез. Покажете на детето как да разкопчава, като му държите ръцете. По-малко слагайте копчето в прореза и оставяйте детето да го издърпа до край. Помагайте все по-малко, докато детето се справи само с разкопчаването.
2. Сложете якето или парчето плат със зашити копчета на маса или на пода, за да може детето да борави по-лесно с тях.
3. Позволете му да пробва да разкопчае копче на вашата дреха, след това на своята. Похвалете го, когато се справи добре.
4. Използвайте парче плат с три копчета, за да увиете парчета от пъзел. Накарайте детето да разкопчае копчетата, за да вземе пъзела. Може да използвате разтеглив плат, за да пасва на различни размери пъзели.

Закопчава големи копчета на дъска или яке, сложено на маса

1. Използвайте големи копчета с големи дупки. Поставете дрехата на маса или на земята, да е лесно за работа.
2. Насочете ръката на детето да държи дрехата с палец и показалец. Покажете му как да хване копчето с другата ръка и да го промуши през отвора. Похвалете детето за добрата работа.
3. Започнете като промушите почти до края копчето и оставите детето да го разбърка.
4. Започнете с две парчета плат, на едното зашийте копче, а на другото направете подходящ отвор. Дайте на детето да се упражнява с тях.

Обува си ботушите

1. Покажете как се обуват ботуши. Помогнете на детето, докато то се опитва да си ги обуе. Похвалете опитите му. Помогнете му с издърпването, ако се затрудни. Постепенно намалете помощта, когато детето се справя добре.

2. Упражнявайте се с ботуши, които са малко по-големи. Като се справя добре – продължете с неговия размер.
3. Ако дете има ботуши от плат или велур, които се огъват и му е трудно да ги обуе, сложете найлонова торбичка в тях, за да може крака да се плъзне лесно.

Разкопчава дрехите си

1. Използвайте дрехи, които имат копчета отпред. Похвалете детето, че се справя добре с разкопчаването им.
2. Карайте детето да облече дреха с големи копчета и да се упражнява в разкопчаването им. Постепенно намалете размера на копчетата. Давайте вербална или физическа помощ, ако е необходимо.
3. Първоначално вие разкопчайте всички копчета, без едно от тях. Нека детето да разкопчае това последно копче. Постепенно увеличете броя на копчетата, с които да се справя самó.
4. Частично разкопчайте копчетата и оставете детето да завърши задачата. Давайте вербални насоки, докато го прави. Постепенно разкопчавайте все по-малко, докато детето се справи самостоятелно.
5. Когато детето вече може да разкопчава дрехите си, направете това негова отговорност при преобличането. Не забравяйте да похвалите неговата независимост в това.

Закопчава дрехите си

1. Дайте на детето да облече дреха с големи копчета и го оставете да се упражнява в закопчаването им. Постепенно намалете размера на копчетата. Ако е необходимо, помагайте физически или вербално.
2. Ако палтото му има копчета, насърчете го да ги закопчае, за да може да излезе навън. Ако е необходимо, мушнете копчето частично, вместо детето.
3. Редувайте се в закопчаването, едно той, едно вие.

Слага ципа в механизма

1. Покажете на детето как ципа влиза в механизма.
2. Дръжте механизма, а детето да сложи ципа и да закопчае.
3. Бъдете сигурни, че ципът се движи лесно.
4. Опитайте дейността с част от дреха, сложена на масата. Когато се справя добре, опитайте с дрехите на детето.
5. Похвалете детето, че е успяло да мушне ципа в механизма и да го закопчае.
6. Използвайте голям цип и постепенно намалете размера. Започнете с дреха на масата, след това с дреха, която детето е облякло.

Нанизва и стяга връзките на обувките си

1. Използвайте дъска за връзване на връзки с 4 отвора. Карайте детето да имитира вашите движения. Когато детето се справя добре, започнете с дъска с повече отвори.
2. Упражнявайте се на по-голяма обувка, напр. на някой възрастен от семейството.

3. Сложете на голяма обувка бяла и черна връзка и ги използвайте като една. Това ще помогне на детето да разбере коя част да издърпва и стяга. Ако детето има нужда, давайте вербална или физическа помощ.

Връзва връзките си

1. Покажете на детето как връзвате връзките, като го правите бавно. Направете едната бримка за детето и промушете другата частично около нея. Детето да държи готовата бримка с палец и показалец и дърпа с другата ръка. Показвайте на детето как трябва да промуши едната връзка през другата.
2. Похвалете детето и като награда може да му дадете да завърже вашите връзки или на обувките на татко си.
3. Използвайте плоски и меки връзки, с кръглите се борави по-трудно.
4. Карайте детето да имитира следното: 1) Кръстосване на връзките; 2) Връзване на първия възел; 3) Правене на бримка от едната връзка, наречете я дърво; 4) Наречете другата връзка зайче и кажете на детето да накара зайчето да скача около дървото, като вие затягате другата връзка около бримката; 5) Направете бримка от другата връзка и я мушнете под пътечката на заека. Това е ухото на зайчето; 6) Кажете на детето да дърпа дървото и ухото на зайчето; 7) Връзките вече са вързани.

Хигиенни умения

Използва дума или жест, за да сигнализира, че му се ходи до тоалетна.

1. Използвайте едни и същи думи, когато говорите пред детето за тоалетната или когато то ви види, че отивате в нея. Когато детето използва думата, незабавно го похвалете и го заведете в тоалетната.
2. Използвайте тренировъчни гащи вместо памперс през деня.
3. Награждавайте успеха и игнорирайте инцидентите. Следете за жестове (дърпа се, нервничи), които може да означават, че му се ходи. Похвалете детето, кажете думата, която използвате и го заведете бързо в тоалетната.
4. Карайте членовете на семейството да казват, когато ходят до тоалетна, и да използват същата дума, на която учите детето.

Подсушава ръцете си без помощ, като му бъде дадена кърпа

1. Упражнявайте бърсане на ръцете, инструктирайте и показвайте как да го прави. Карайте детето да ви имитира. Направете това ежедневна отговорност за детето. Хвалете детето за това, че си е подсушило ръцете хубаво.
2. Бършете ръцете си по същото време, когато и детето го прави. Насърчавайте го да подсушава цялата вода от ръцете си.
3. Определете кърпа само за детето. Сложете името му или лице на животно на нея.
4. Сложете малка закачалка за кърпата, така че детето да може да я взима и окачва самó.

Пита да отиде до тоалетна, дори да е станало късно да се избегне инцидент.

1. Наблюдавайте детето и го питайте дали му се ходи до тоалетна.
2. Избягвайте стегнати или трудни за събличане дрехи. Използвайте тренировъчни гащи, вместо памперс.
3. Напомняйте му периодично и го хвалете щедро, когато пита за тоалетна.

4. Игнорирайте инцидентите, не го преобувайте незабавно, а го карайте да свърши повечето работа по преобуването си.

15. Имайте семеен модел за съобщаване за ходенето до тоалетна.

Уринира и се изхожда в гърне

1. Ако детето не може да остане сухо поне 2 часа след напишкване, то не е готово още за трениране на гърне.

три пъти седмично, когато е сложено да седне на гърнето.

2. Позволете на детето да гледа другите членове на семейството как използват тоалетната. Оставете го да чуе и види резултата.

3. Наблюдавайте внимателно детето и ако забележите, че може да се напишка, сложете го на гърне. Не го карайте да седи повече от 5 минути. Стойте при детето, докато седи на гърне.

4. Използвайте едни и същи думи всеки път – гърне, пиш-пиш, ако.

5. Ако детето стане прекалено раздразнено, спрете за няколко дни и след това започнете пак.

6. Окуражавайте и хвалете детето в неговите опити, за награда му дайте да пусне водата.

7. НЕ СЕ карайте или наказвайте.

8. Дайте на детето напитка или портокалов сок 10 минути преди да го сложите на гърнето.

9. Течащата вода в мивката или слагането на ръката на детето в топла вода може да увеличи възможността за уриниране.

Мие лицето и ръцете си със сапун, когато възрастен регулира водата

1. Мийте вашето лице и ръце и насърчавайте детето да имитира движенията ви.

2. Давайте вербални инструкции, когато детето си мие лицето и ръцете, докато то вече не се нуждае от насоки. Хвалете детето, че е успяло само да се измие.

3. Сложете детето пред огледалото. Направете с цветно петно на лицето му и вижте дали ще успее да го измие.

4. Сложете тапа в мивката. Оставете детето само да измие ръцете и лицето си и след това да отводни мивката. Сложете таблица в банята, където детето може да отбелязва напредъка. Сложете на стената снимки с последователните стъпки, така че детето да не се нуждае от наблюдение.

Пита да отиде до тоалетната през деня на време, за да избегне инцидент

1. Обличайте детето с ластични панталони, за да може лесно да ги събува. Дръжте детето с тренировъчни гащички.

2. Постепенно спрете да водите детето регулярно, позволявайки му да започне да ви казва кога има нужда да използва тоалетната. Ако то вече използва тоалетната, убедете се, че се осигурили столче или стъпала, за да може да се качва само.

3. Ако детето си играе навън, наблюдавайте внимателно за знаци и го питайте през определено време дали има нужда от тоалетна.

4. Използвайте напомняния, похвали и награди, за това, че ви е казало за тоалетната, т.е. дръжте на стената таблица, на която слагайте усмивки всеки път, когато ви каже за тоалетната и я използва след това.

8. Когато сте с детето на непознато място, убедете се, че сте му казали къде е тоалетната или да знае, че има такава наблизо, за да се избегне инцидент.

Бърше си носа, когато му се напомни

1. Оставете салфетките на място, където детето може да ги достига. Казвайте на детето кога трябва да си взема салфетка. Похвалете детето, когато си избърше носа и хвърли салфетката в боклука.
2. Покажете на детето как се издухва носа и го карайте да ви имитира. Похвалете детето, когато си избърше носа, след като сте по подсетили.
3. Осигурете носна кърпа, която да е само за детето, да си бърше носа с нея.
4. Нека детето носи пакет носни кърпи в себе си, особено когато е болно.

Момчетата пишкат прави в тоалетната

1. Останалите мъже в семейството трябва да са модел за момчето.
2. Инструктирайте детето да стои право пред тоалетната, да държи пениса и да уринира в тоалетната. Похвалете го, като му казвате, че е голямо момче, щом уринира прав. Не очаквайте добро изпълнение първоначално. Може да е необходимо малко столче.
3. Направете „кораби“ от парчета тоалетна хартия и карайте детето да ги „потопи“ или сложете топче пинг-понг и карайте детето да го уцели.
4. Сложете таблица в тоалетната. Нека детето да слага усмивки всеки път, когато уринира право.

Издухва носа, когато му се напомни

1. Дайте инструкции на детето как да духа носа си. Демонстрирайте и му обяснете как се прави.
2. Първоначално помагайте на детето, като му насочвате ръката и му казвате кога да издухва.
3. Когато е необходимо, казвайте на детето да си избърше или издуха носа. Поздравете го за успеха.
4. Старайте се дрехите на детето да имат джобове. Слагайте пакет носни кърпи в тях. Похвалете го, когато ги използва подходящо.

Бърше и духа носа си 75% от времето, когато е необходимо, без да му се напомня

1. Дръжте носни кърпи на лесно достижимо място в банята и в спалнята. Окуражавайте и хвалете използването им.
2. Ако детето е с настилка, дайте му пакетче носни кърпи, което да носи в себе си.
3. Хвалете детето всеки път, когато си издуха носа, без да сте го подсеждали.

Умения за Готвене

Използва нож, за да размаже кремообразна храна на филия

1. Оставете маслото да омекне. Използвайте хляб, който не се рони.
2. Използвайте нож с голяма и удобна дръжка.
3. Покажете на детето как да маже, нека ви имитира.
4. Давайте конфитюр или мед за награда.
5. Физически насочвайте ръката на детето, след това намаляйте помощта.

Помага в слагането на масата, като подрежда правилно чинии, салфетки и прибори

1. Дръжте приборите в чекмедже, подредени отделно – ножове, вилници, лъжици.
2. Помогнете му да отброи необходимия брой прибори, като броите с него.

Прибори, по гласови инструкции

1. Слагайте чиниите в нисък шкаф, който детето да може да достига.
2. Първите пъти сложете масата заедно с детето. След това намалете помощта.
3. Похвалете детето за помощта. Похвалете го пред другите членове на семейството.
4. Вие подредете едно от местата на масата, като модел. Нека детето довърши останалите места.
5. Начертайте на лист хартия как се подреждат съдовете и приборите и накарайте детето да постави съответните неща отгоре.
6. Подредете масата като изключите някой прибор или чиния. Проверете дали детето ще сложи липсващия обект. Или сложете всичко останало, без лъжици например, и накарайте детето да ги добави.

Сервира си самó на масата и подава общия съд с храна

1. Убедете се, че съда не е прекалено тежък или горещ.
2. Дайте достатъчно време на детето да се справи, благодарете му, когато ви подаде храната.
3. Дръжте съда заедно с детето, докато то свикне и започне да се справя самó.

Приготвя студена зърнена закуска

1. Дръжте зърнената закуска и купите на достъпно за детето място. Съхранявайте млякото в съд, който се отваря лесно.
2. Използвайте нечупливи купи.
3. Похвалете детето, че си е приготвило закуска без помощ.
4. Започнете като обяснявате стъпка по стъпка на детето как да си приготви закуската. Когато започне да се справя добре го оставяйте самостоятелно.
5. Сложете таблица на стената, на която се показва как се приготвя закуската. Слагайте стикер всеки път, когато детето се справи самó.
6. Наградете го с лакомство – стафиди или банани за закуската, ако се справи самостоятелно.

Приготвя си сандвич

1. Дръжте необходимите продукти на достъпно за детето място.
2. Използвайте назъбен нож.
3. Карайте детето първо да ви имитира и след това да го направи самó.
4. Дайте на детето да направи сандвич с формички за сладки, като отреже парче хляб, кашкавал и колбас.