

**О чем важно помнить  
при переодевании ребенка, имеющего  
особенности,  
связанные с моторной сферой**

Любое действие, которое мы совершаем вместе с ребенком, в том числе переодевание ребенка - наше взаимодействие с ним, наш диалог.

**Устанавливаем контакт с ребенком и  
сохраняем его на протяжении всего процесса**

→ Взрослый предупреждает о том, что он делает на протяжении всего процесса переодевания;

Предупреждение может быть и словесным, и тактильным: мы можем помочь ребенку “обнаружить” ту часть своего тела, к которой сейчас будем прикасаться.

*Для этого мы можем плотно и уверенно, но аккуратно прикоснуться к части тела, например - к кисти ребенка перед тем, как продевать руку в рукав. Можем предложить дотронуться, обследовать часть одежды перед тем, как станем надевать ее.*

**Ассистирование**

→ **В начале переодевания ребенок находится в устойчивой, стабильной, известной ему позе, понятном и безопасном ему пространстве.**

Когда ребенок уже переодет, взрослый помогает ему оказаться и остаться в безопасной стабильной позе.

→ **Взрослый использует безопасные техники помощи** - перемещения и сопровождения ребенка.

Видео о помощи взрослого при перемещении из коляски на кушетку, смене памперса и возвращении в коляску: <https://youtu.be/6UX5cjZP8P0>

→ **Взрослый находится в удобном и безопасном для себя положении**, когда переодевает ребенка.

Не держит ребенка на весу, не испытывает дополнительное напряжение в спине, ногах, руках.

→ **Взрослый не действует через сопротивление.**

Например, если ребенок отказывается сейчас распрямлять\ сгибать руку или ногу, вероятно, следует сделать паузу и дать время себе и ребенку.

→ **Более пораженная сторона при одевании одевается первой. При раздевании - раздевается последней.**

→ **Для некоторых детей важно, чтобы события жизни были максимально предсказуемыми.**

Предсказуемость может помогать ребятам приходить к ощущению безопасности.

В таких ситуациях можно подумать о том, как сделать каждое переодевание похожим на предыдущие. Ухаживающие взрослые могут выбрать алгоритм своих действий.

Например, всегда сначала надевать носки, обувь, штанину, и также - рукав, перчатку на одну сторону, а затем на другую. Или напевать одну и ту же знакомую песенку\ читать стих\ давать одинаковый словесный комментарий, сопровождающий свои действия.

## Ответы ребенка

Если ребенок сейчас не использует речь или какую-либо систему альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК), взрослому следует найти систему связи, доступную ребенку и понятные взрослому.

**Язык тела** ребенка - невербальные сигналы - помогут определить: спокоен ли ребенок, внимателен ли к тому, что сейчас происходит, удобна ли для него эта поза, не страшно ли ему.

## К невербальным сигналам относятся:

- **темп и ритм дыхания**  
*дыхание может становиться учащенным\ прерывистым\ поверхностным*
- **необычные звучания ребенка**  
*хрипы, “скрипение”, “шумное” дыхание*
- **цвет кожи**  
*покраснение\ побледнение участков кожи, лица, рук*
- **мимика, выражение лица**  
*напряженное выражение лица, подергивания, странная, необычная мимика*
- **реакция зрачков, взгляд**  
*расширенные зрачки или суженные, “стеклянный” или расфокусированный “взгляд вникуда”*
- **“новое” напряжение, возникшее во всем теле или в какой-то его части**
- **новые или “измененные, необычные” движения**  
*замирает, стучит руками и\или ногами - по поверхностям, по себе, по взрослому, повторяющиеся движения - почесывается, сжимает\ разжимает пальцы и пр.*

Изменения в этих областях могут быть сигналами дискомфорта, боли, страха, высокой тревоги ребенка.

В случае, если мы увидели один из или несколько таких сигналов, нам стоит остановить свои действия, успокоить ребенка и найти причину тревоги, страха, негативизма.

## Участие ребенка

Если ребенок может участвовать в выборе одежды, выражает интерес к этому процессу, имеет смысл привлекать его к этому.

Перед выбором одежды можно вместе с ребенком изучить вид из окна, послушать температуру воздуха за окном или температуру стекла - например, потрогать стекло окна в зимнее время. Можно вместе создать запрос о погоде в

интернете или воспользоваться приложением, чтобы выбрать подходящую одежду.

## Предметы одежды

**Могут быть более удобными и важными следующие идеи:**

- Широкие проймы: горловина, рукава, штанины
- Ткани, которые не перегревают тело ребенка
- Одежда и обувь не жмут: после снятия одежды на теле ребенка не остаётся следов более, чем на 10 минут
- Для детей с нарушением терморегуляции, часто, обильно потеющих детей следует использовать термоодежду

- Статья об адаптивной одежде для детей  
<https://pro-palliativ.ru/blog/adaptivnaya-odezhda-dlya-detej/>
- И еще одна <https://rusfond.ru/issues/940>
- Идеи адаптаций одежды для людей с гемиплегией  
<https://chasa.org/living/adapting-clothing/>
- Подборка зарубежных сайтов-магазинов со специализированной одеждой  
<https://lifezest.co/adaptive-clothing/>
- Обзор брендов детской адаптивной одежды в РФ  
<https://beeasykid.com/tpost/4uph35yja1-obzor-brendov-detskoi-adaptivnoi-odezhdi>
- Магазин BeEasyKid <https://beeasykid.com/>
- Каталог адаптивной одежды Orthomoda  
<https://orthomoda.ru/catalog/ortopedicheskaya-adaptivnaya-odezhda-dlya-invalidov/>

## Организация пространства

Что может помочь ребенку лучше ориентироваться в процессе переодевания, быть предупрежденным о предстоящих действиях?

Знакомое пространство, привычные предметы, выработанный алгоритм действий взрослого ...

Удобно организованное пространство может помочь взрослому сохранять свои силы, не совершая лишние движения, заботиться о своем здоровье!

→ **Освещение.**

Свет (верхний или свет лампы) не попадает напрямую в глаза ребенка.

→ **Поверхности.**

Место, на котором нужно расположить (посадить или положить) ребенка не скользкая, не холодная. В доступе тела ребенка нет горячих и нагревающихся приборов.

→ **Обзор.**

Ребенок может видеть взрослого (если ребенок использует зрение), его действия.

→ **Поддержки.**

Если ребенку нужны дополнительные поддержки в позе лежа или сидя, нужно использовать их и в моменты переодевания.

Взрослому тоже могут пригодиться дополнительные предметы для упрощения задачи переодевания и снижения рисков для своего здоровья.

Например, невысокая подставка под ногу, если во время части переодевания ребенок находится на колене взрослого. Стульчик, чтобы можно было сесть на время переодевания ребенка в положении лежа.

Навесные полки или крючки, которые помогали бы систематизировать предметы одежды.

→ **Расположение предметов.**

Одежда и нужные принадлежности располагаются рядом (на расстоянии вытянутой руки) с местом переодевания или подготавливаются до начала процесса.


→ **Следить за собой и оставаться в контакте со взрослым.**

Зеркало, в которое ребенок сможет видеть себя, мы можем использовать для всех групп детей. И для тех, кто учатся переодеваться и стоя, и сидя, и лежа. И для ребят, которым может быть важным отслеживать процесс переодевания.

→ **Подсказки.**

Для детей, умеющих уже снимать или надевать отдельные части одежды, но путающихся в последовательности действий может быть использовано визуальное расписание с напоминанием.

**Если мы хотим научить ребенка  
чему-то новому  
в процессе переодевания  
или хотим опробовать новый способ  
переодевания**

 **Выберете часть дня, или отрезок времени, когда у ребенка чаще хорошее настроение и самочувствие**

Дети могут становиться более активными или наоборот успокаиваться после разных рутин. Например - прогулка, купание, прием пищи и т.д. могут по-разному влиять на состояние ребенка и готовность его включения в деятельность.

Прием назначенных препаратов тоже может оказывать влияние на степень активности.


Для начала привлечения детей к участию при переодевании одному ребенку может подойти утреннее время, когда следует сменить "сонную" одежду на дневную, другому - в течение дня перед или после прогулки, третьему - вечернее время перед или после вечерних рутин.

Каждая ситуация уникальна, и правильнее было бы отталкиваться от наблюдений за настроением и состоянием конкретного ребенка в течение дня.

 **Как мне сейчас?**

Перед тем, как пробовать новое вместе с ребенком, обратитесь к себе - достаточно ли хорошее самочувствие у Вас сейчас? Достаточно ли времени, чтобы пробовать новое, не торопясь?

*Если сейчас нужно спешить, или взрослый испытывает недомогание, начало обучения лучше перенести*

 **Раздеваться чаще всего проще, чем одеваться.**

*Начинать обучение в большинстве случаев проще с предоставления возможности снять, стянуть что-то с себя, растянуть застежку.*



### **Взрослый делает, но завершает ребенок..**

*Чаще рекомендуется использовать подход в обучении, при котором ребенок совершает завершающее действие.*

*“Допротягивает” руку в рукав или ногу в штанину. Снимает последний из двух носков, если самостоятельно оба сейчас снять сложно. Расстегивает последнюю липучку, кнопку или пуговицу после того, как взрослый.*



### **Я учусь, когда делаю что-то сам. И когда вижу, как это делает другой**

*Ребенку может быть важна возможность наблюдать - как другие взрослые переодеваются - снимают или надевают некоторые предметы одежды. Также ребенок может принимать участие - помогать взрослому в его переодевании, выполняя доступные ему задачи. Например - помочь взрослому снять шапку, стянуть носок или варежку, потянуть за рукав, когда взрослый снимает куртку.*



### **Одно дело за раз**

*Если мы хотим привести ребенка к возможностям усвоения нового умения, стоит разбить большую задачу на маленькие элементы. Отмечать успех в каждой из них. Не перегружать длинными цепочками новых действий.*

## **Важные навыки**

Навыки, которые могут помочь повысить степень участия ребенка в переодевании. Может пригодиться для ребят, плохо удерживающих голову и корпус, нуждающихся в большом количестве поддержек в позах сидя и лежа<sup>1</sup>

- **Опыт, умение и готовность переносить ощущения в различных позах** лежа на спине, лежа на боку, лежа на животе.
- **Опыт и умение и готовность находиться в этих позах некоторое время с помощью приспособлений при необходимости.**
- **Навык участия при двигательных переходах:**

<sup>1</sup> IV-V уровней GMFCS

- \_ из позы лежа на спине в позу лежа на боку и обратно;
  - \_ из позы лежа в позу сидя;
  - \_ из позы сидя в позу стоя и обратно;
- с помощью взрослого.

**→ Готовность переносить различные сенсорные ощущения -**

- \_ тактильные (при соприкосновении разных частей тела с различными тканями, поверхностью, на которой лежит ребенок),
- \_ проприоцептивные (при надевании обтягивающей, плотной одежды),
- \_ вестибулярные (во время смены положения тела)
- \_ зрительные

**→ Установление и поддержание контакта с помогающим взрослым, готовность принимать от него помощь.**

**→ В некоторых случаях - совершение выбора из предлагаемых взрослым вариантов**

**→ В некоторых случаях - прогнозирование ближайшего события в знакомой ситуации**



## Инфотека по вопросам переодевания видео, иллюстрации, статьи и прочие источники

- **Видео канала “АНО Физическая реабилитация”**

\_ Правильная поза сидя при переодевании <https://youtu.be/H-pf2uqM84w>

\_ Тренируй то, что хочешь улучшить: обучение ежедневным навыкам <https://youtu.be/g5ztokkmJSc>

\_ Перемещение ребенка с тяжелыми нарушениями <https://youtu.be/S8bKvWOahbw>

\_ Перемещение ребенка с двигательными нарушениями с пола на руки <https://youtu.be/nzY0ILc0GI4>

\_ “Как мы живем” - видеорассказ мамы девочки с редким заболеванием о том, как проходят рутинные мероприятия в их семье. В том числе о том, как мама общается с девочкой во время перемещения и переодевания. <https://youtu.be/jnsF0dULM-c>

- **Видео канала “Перспективы”**

\_ Как ухаживать за особым ребенком: физическое сопровождение <https://youtu.be/CC2M2IIW4Y0>

- **Видео канала HSC Winnipeg:**

\_ Сопровождение ребенка с высоким мышечным тонусом Caring For Children with High Muscle Tone <https://youtu.be/lok5DrDjzP0>

\_ Сопровождение ребенка с низким мышечным тонусом Caring for Children with Low Muscle Tone <https://youtu.be/YkBeX-Bbo18>

- **Видео канала Special Education Professionals**

\_ Переодевание верхней части тела в положении лежа на спине <https://youtu.be/3Xncjs4euDw>

\_ Смена памперса [https://youtu.be/exCcJC5o\\_Kk](https://youtu.be/exCcJC5o_Kk)

- **Ролик об этапах обучения (англ) <https://youtu.be/Xa-v8V9BjSs>**

- **PDF глава с иллюстрациями о переодевании из книги Disabled Village Children. A guide for community health workers, rehabilitation workers, and families**  
[http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/en\\_dvc\\_2022/en\\_dvc\\_2022\\_37.pdf](http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/en_dvc_2022/en_dvc_2022_37.pdf)

- **PDF брошюра об обучении навыкам переодевания с иллюстрациями [https://asksource.info/pdf/A932\\_dressingforthechild\\_1995.pdf](https://asksource.info/pdf/A932_dressingforthechild_1995.pdf)**