

Как человек может самостоятельно ходить без вспомогательных приспособлений.



- Если у человека, которого вы обучаете, нет выраженных двигательных нарушений, вы можете учить его передвигаться без посторонней помощи.

Как учить человека передвигаться без посторонней помощи

- Находитесь рядом с человеком, когда он самостоятельно идет. Разговаривайте с ним. Задавайте ритм движения, например, считайте вслух и учите человека делать шаг на каждый счет.



- Если человек, которого вы обучаете, очень сильно старается или если у него хорошо все получается, скажите ему об этом. Покажите ему, что вы довольны. Так вы поощряете человека хотеть учиться дальше.

- Ходите вместе по дому, по двору и поблизости от дома. Ходите по разному грунту (по песку, лугу или газону с травой, по неровной почве), в горку и под горку.

- Берите человека, которого вы обучаете, на дальние прогулки. Гуляйте по городу, поселку или деревне, где вы живете.



- Берите его на такие прогулки как можно чаще. Понемногу увеличивайте расстояние, которое вы проходите. Постепенно старайтесь ходить все быстрее и быстрее.

В то же самое время следите, чтобы человек не уставал.



■ Иногда человеку будет нужна ваша помощь. Если это так, пусть он подержится за ваш локоть или ненадолго возьмет вас под руку.

■ Иногда человеку, которого вы обучаете, нужно будет отдохнуть. Сядьте и отдохните какое-то время, а потом продолжайте прогулку.



■ Когда вы сочтете, что человек может гулять без помощи и без вашего участия, попросите его попытаться делать это в одиночку. Сначала предложите человеку начать самостоятельно ходить по дому.



■ Когда он сможет это сделать, попросите его попытаться гулять самостоятельно вне дома. Человек должен начинать с коротких расстояний и постепенно увеличивать дистанцию, до тех пор пока он не сможет проходить достаточно большие расстояния.

■ Попросите человека самостоятельно ходить в гости к друзьям и соседям, в церковь или еще куда-нибудь.