2-БӨЛҮМ

Китептеги материалдар менен кандайча иштөө керек

Бул китепте камтылган маалыматтын **басымдуу бөлүгү** ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдарга көп кездешкен, ден соолук маселелери боюнча иштегендер жана айылдагы реабилитациялык кызматкерлер үчүн пайдалуу курал болуп бере алат. Айрым маалыматтар ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү баланын үй-бүлөсү үчүн да пайдалуу болот. Бирок ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү баласы бар үй-бүлө үчүн китепти бүтүндөй окуунун зарылчылыгы жок, же китепти бүтүн сатып алуу үчүн алардын каражаты жок. Китепте ден соолук мүмкүнчүлүктөрүн чектеген ушунчалык көп илдеттер тууралуу маалыматтар бар болгондуктан, ата-энелер өз балдарына тийиешелүү маалыматты таба албай кыйналышы мүмкүн.

Мындан тышкары, бир нерсени китептен үйрөнүү, далай учурларда, үйрөнүүнүн эң мыкты жолу боло албайт. Ыкмалардын жана көнүгүүлөрдүн көбүн, көмөкчү каражаттарды кандайча пайдалануу керектигин башкалардан – аларга байкоо жүргүзүү жана алардын көзөмөлү астында өз алдынча аткаруу жолу аркылуу – үйрөнүү оңоюраак. Бирок айылдагы кызматкер ата-энелерге белгилүү бир көнүгүүлөрдү кандай аткаруу керектигин үйрөткөн соң же колго жасалган көмөкчү каражаттардын үлгүлөрүн көрсөткөндөн кийин, **түшүнүктүү сүрөттөрү бар, басып чыгарылган көрсөтмөлөр жакшы жардам берет.** Кээде ушундай көрсөтмөлөрдүн үй-бүлөлөрдө болушунун өзү эле сунуштарды унутпай, такай аткарып туруусуна үй-бүлөгө түрткү берип турат.

Бул китептин белгилүү бир бөлүктөрүн же беттерин, адегенде алардагы маалыматтарды түшүндүрүп, анан тандалган көнүгүүлөрдү үйрөткөн соң, үй-бүлөлөргө берсеңиз болот. Мисалы, артрити бар кыздын үй-бүлөсүнө 42-бөлүмдүн аягындагы “Көнүгүүлөрдү аткаруу көрсөтмө барактарын” жана 134-беттеги “Аспирин тууралуу маалымдоо баракчасын” берсе болот. Артритке арналган 16-бөлүмдүн беттерин, алардагы, кызы үчүн маанилүү болгон көнүгүүлөрдү жана иш-чараларды кошумча белгилеп, бул үй-бүлөнүн колуна карматсаңыз да болот.

Баланы өнүктүрүүгө жана эртелеп өрчүүсүнө түрткү берүүгө арналган бөлүмдөрдү (34- жана 35-бөлүмдөр) өнүгүп өрчүүсү жайыраак жүргөн баланын үй-бүлөсүнө берүүнү туура көрүшүңүз мүмкүн. Өнүгүүсү жагынан алдыраак турган баланын үй-бүлөсүнө өзүнө өзү кам көрүүгө арналган бөлүмдөрдү (36–39-бөлүмдөр) бергиңиз келиши ыктымал.

Үй-бүлөнүн кызыгуусуна жана андагы адамдардын окуп түшүнө алуусуна жараша, алардын баласынын ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрүн чектеген илдетине арналган бүтүндөй бөлүмдү (же бөлүмдөрдү) берүүнү туура деп эсептешиңиз мүмкүн. Мисалы, балдардын церебралдык шалдыгына (9-бөлүм) же дүлөйлүккө (31-бөлүм) арналган бөлүмдөрдү. Омуртка тутуму сынганынан улам шал болгон, бир аз чоңоюп калган бала үчүн жүлүн жабыркоого арналган бөлүмдүн көчүрмөсү пайдалуу болушу мүмкүн. Ошол бала менен анын үй-бүлөсүнө эт оюлууга жана табарсык менен ичегилердин ишин башкарууга арналган бөлүмдөрдү дагы алууга мүмкүнчүлүк берсеңиз, баланын өмүрүн сактагандыкка барабар болушу ыктымал! Айылындагы жыгач уста жана темир уста жасап бере алар бекенин текшерүү үчүн, аз чыгымдуу дөңгөлөктүү отургучту жасоого арналган көмөкчү пландарды ошол баланын үй-бүлөсү үйүнө кошо алып кеткиси келиши мүмкүн.

Мексикадагы PROJIMO долбоорунда, айылдын тургундарынан турган реабилитациялык топ китептин үй-бүлөлөргө берилгенде эң пайдалуу деп табылган түрдүү беттеринин жана бөлүмдөрүнүн көчүрмөлөрү салынган чоң кутуча даярдап алган. (Чынында, 42-бөлүмдүн аягындагы көнүгүү баракчалары адегенде үй-бүлөлөргө берүү үчүн өзүнчө даярдалган болчу. Кийин, аларды бул китепке кошууну туура көрдүк.)

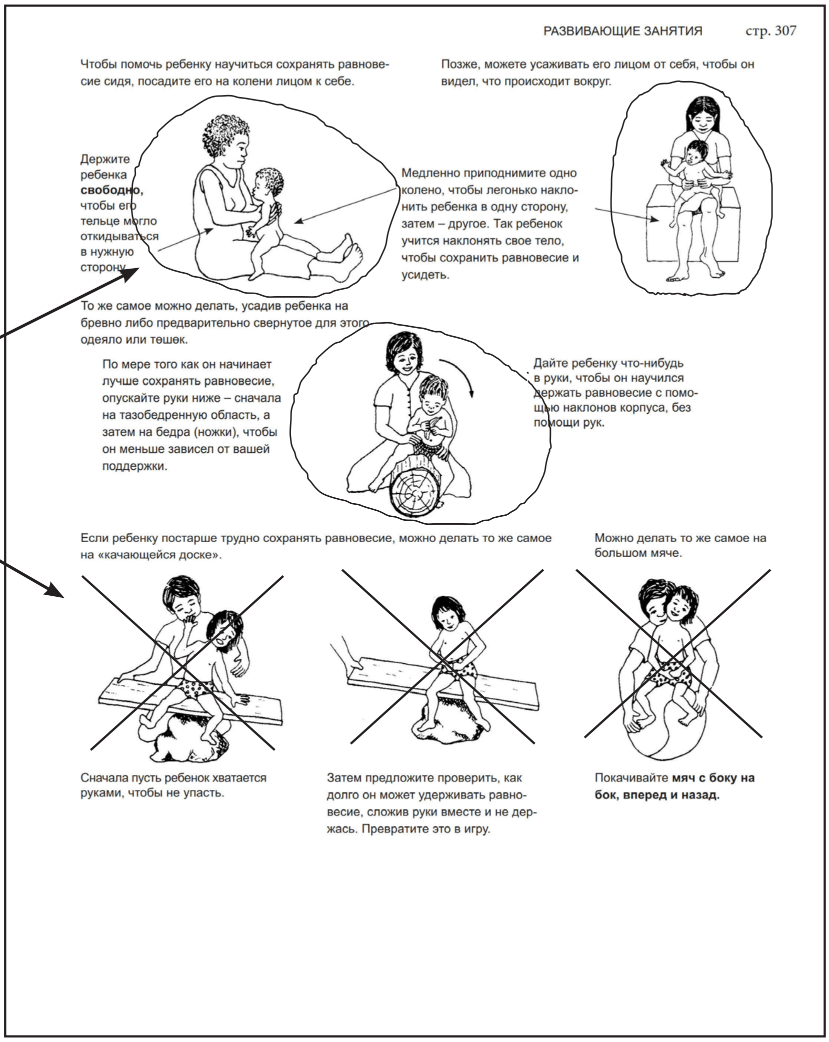
Кеңеш: Үй-бүлөлөргө берүү үчүн, беттердин, бөлүмдөрдүн жана маалымат баракчаларынын өзүнчө жыйындыларын даярдап алыңыз.

Эгер сизде компьютер жана Интернетке чыгуу мүмкүнчүлүгү бар болсо, анда биздин вебсайттан (www.hesperian.org) китептин өзүңүзгө керектүү беттерин жүктөп алып, анан кагаз бетине басып чыгарып алсаңыз болот.

Ата-энелерге берилген беттердин же бөлүмдөрдүн ар бириндеги айрым маалыматтардын же кеңештердин башка маалыматтарга салыштырмалуу алардын балдарына тийешеси көбүрөөк болот.

Конкреттүү баланын учурдагы абалына же өрчүп өнүгүүсүнүн деңгээлине дал келген, баарынан пайдалуу иш-чараларды же кеңештерди тегеректеп белгилеп алууну сунуш кылабыз. Ал эми кылууга болбогон же бала үчүн зыяндуу болушу мүмкүн нерселерди X тамгасына окшоштуруп чийип салсаңыз болот.

Мисалы: Эгер балада спастика бар болуп, ал жаңыдан отура баштаса, 307-беттеги биринчи 3 көнүгүү баланын тең салмактуулукту сактоо ык-жөндөмүн жакшыртууга жана денесин кыймылдатуусун башкаруусун өнүктүрүүгө жардам бериши мүмкүн. Андыктан аларды тегеректеңиз. Ал эми кийинки 3 көнүгүү бала үчүн азырынча өтө оор, аларды аткаруу ***спастикасын*** ого бетер күчөтүп жиберет. Баланын үй-бүлөсү бул көнүгүүлөрдү аткарбашы үчүн, аларды X тамгасына окшоштуруп чийип салыңыз.


РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ стр. 307

Чтобы помочь ребенку научиться сохранять равновесие сидя, посадите его на колени лицом к себе.

Держите ребенка **свободно,** чтобы его тельце могло откидываться в нужную сторону.

Медленно приподнимите одно колено, чтобы легонько наклонить ребенка в одну сторону, затем – другое. Так ребенок учится наклонять свое тело, чтобы сохранить равновесие и усидеть.

Позже, можете усаживать его лицом от себя, чтобы он видел, что происходит вокруг.

То же самое можно делать, усадив ребенка на бревно либо предварительно свернутое для этого одеяло или төшөк.

По мере того как он начинает лучше сохранять равновесие, опускайте руки ниже – сначала на тазобедренную область, а затем на бедра (ножки), чтобы он меньше зависел от вашей поддержки.

Дайте ребенку что-нибудь в руки, чтобы он научился держать равновесие с помощью наклонов корпуса, без помощи рук.

Если ребенку постарше трудно сохранять равновесие, можно делать то же самое на «качающейся доске».

Можно делать то же самое на большом мяче.

Сначала пусть ребенок хватается руками, чтобы не упасть.

Затем предложите проверить, как долго он может удерживать равновесие, сложив руки вместе и не держась. Превратите это в игру.

Покачивайте **мяч с боку на бок, вперед и назад.**

Беттердин **көчүрмөлөрүн даярдоо** чыгымдуу болушу мүмкүн. Же болбосо, аларды даярдоо үчүн, узак жолду басуу зарыл болушу ыктымал. Мындан тышкары, алдын ала даярдалган көчүрмөлөр жок болгон учурларда, үй-бүлөгө маалыматты колго жазып же сүрөттөрдү колго тартып берүүгө туура келет.

Реабилитацияга келген же иштеп үйрөнүп жаткан, айылдагы борбордогу балдардын же жаш адамдардын айрымдары, балким, китептен сүрөттөрдү көчүрүп тартып жардам бере алышат. Эгер аларда анча-мынча сүрөтчүнүн шыгы болсо, сүрөттөрдү чоңойтуп же сүрөттөгү баланын кебетесин аны колдоно турган балага окшоштуруп тартып бериши мүмкүн.*

Минерва полиомиелиттен жабыр тарткан. Ал азыр PROJIMO долбоорунда ар кайсы нерселерди үйрөнүп, ошол жерде иштейт. Минерва китептеги сүрөттөрдү конкреттүү балдардын муктаждыктарына ылайыктап өзгөртүп берип турат.

*Сүрөттөрдү чоңойтуп тартуу жана көчүрмөлөрүн даярдоо боюнча идеялар *Helping Health Workers Learn* (Коомчолордогу медициналык-санитардык кызматчылардын билимин жогорулатууга жардам берүү) деген аталыштагы китептин 12-1-ден 12-21-ге чейинки беттеринде келтирилген. (637-бетти караңыз.)

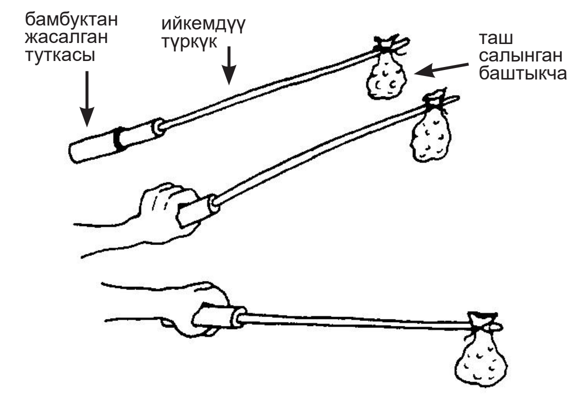
Эгер сүрөттөрдүн чоңойтулган көчүрмөлөрүнүн бир тобун алдын ала даярдап койсоңуз, айылдагы борборго келген, ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү бала үйүнөн аткарууга көрсөтүлгөн көнүгүүлөрдүн сүрөттөрүн көчүрүп тартып алуусуна мүмкүнчүлүк түзүлөт. Балага башынан эле жоопкерчиликти берип, сүрөттөгү көнүгүүлөрдү үйүнөн аткаруусуна кызыктыруу маанилүү.

Эгер сиз колуңуздагы китептин беттеринин көчүрмөлөрүн эле даярдагандын ордуна өзүңүздүн “таратып берүүчү баракчаларыңызды” даярдоону туура көрсөңүз, жергиликтүү тилди жана айылдын тургундарынын айрым нерселерди атоо өзгөчөлүктөрүн колдонуңуз. Мындан тышкары, сүрөттөрдөгү адамдардын чачтарын жана кийимдерин көнүмүш жергиликтүү түрлөрүнө окшоштуруп өзгөртсөңүз болот.

Эмне гана кылууну туура көрбөңүз, жеткирүү тилин жана сүрөттөрдү **жөнөкөй** жана **түшүнүктүү** түрүндө сактоого аракеттениңиз. Түшүнүксүз сөздөрдү пайдалануудан оолак болуңуз.

Мындан тышкары, **көнүгүүлөрдү же көмөкчү иш-чараларды жергиликтүү жагдайга ылайыктап өзгөртүү жолдорун издөө**гө аракет кылыңыз.

Мисалы, **сиз балык уулоо менен жан баккан айылда жашайсыз** жана кырк муунду бекемдөөгө жардам берүүчү көмөкчү жасалганын сүрөтүн көчүрүп алгыңыз келип жатат дейли. Китептеги сүрөттөрдү эле көчүрүп колдонуунун ордуна, балким, төмөнкүгө окшогон сүрөттү даярдоону туура көрөсүз. Мындай ыкма бир эле убакта балага көнүгүүлөрүн да аткартуу, үй-бүлөсүнүн жана жергиликтүү коомчосунун турмушуна да катыштыруу жолдорун издөөгө ата-энелерге түрткү берет.



Атасы менен чогуу балык уулоо – кырк муундарын бекемдөө үчүн мыкты көнүгүү, жана мунун өзү бала үчүн кызыктуу болот.

Эсиңизге түйүп алыңыз! Китептен көчүрүлгөн беттер жана сүрөттөр чоң жардам бере алышы күмөнсүз, бирок адамдын түшүндүрүп жана көрсөтүп үйрөтүүсүн булар алмаштыра албайт. Үй-бүлөгө көмөкчү иш-чаралар менен көнүгүүлөрдү түшүнүүсүнө жардам берүү үчүн:

1. адегенде көрсөтүп түшүндүрүңүз;
2. туура аткармайынча жана эмне үчүн так ушундай аткаруу туура экендигин түшүнмөйүнчө, аткаруусуна көз салыңыз;
3. андан соң, таратып берилүүчү материалды тапшырып, андагы негизги жерлерин түшүндүрүңүз.

Үйрөтүү баскычтары (мисалдары жана сүрөттөрү менен кошо) 382-бетте толук келтирилген.

Көрсөтмөлөрдү такыр өзгөрттүрбөй, ийне-жибине чейин так кайталоосун талап **кылбоого** мүмкүн болушунча аракет кылыңыз. Андан көрө, китепте берилген маалыматтарды негиз гана катары колдонуп, **баласы** толук кандуу өмүр сүрүүсүнө жана **коомчосунун** турмушуна мыктыраак ыңгайлашуусуна жардам берүү үчүн пайдаланууга ар бирин кызыктырыңыз.

ЭСИҢИЗГЕ ТҮЙҮП АЛЫҢЫЗ...

Китептеги маалыматтарды башкалар менен бөлүшүүнүн эң мыкты жолдорунун бири:

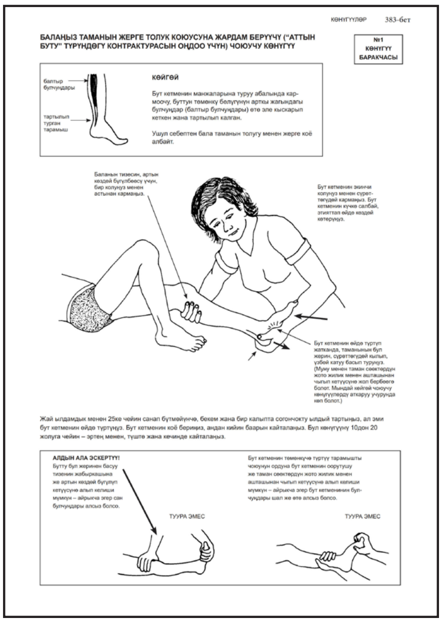
1. көнүгүүлөрдү кандай жасоо керектигин **КӨРСӨТҮП** бериңиз;

Айылдык реабилитологдор ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү баланын ата-энеси менен сыртта чогуу үйрөнүп жатышат. Мында алар кашка жиликтин жамбаш сөөк менен ашташынын айланасындагы булчуңдарды чоюучу көнүгүүнү аткарганды үйрөнүп жаткан учуру сүрөттөлгөн. Алардын арт жагында класстагы жазуу тактасы турат. Андагы сүрөттө, көнүгүүнү аткарганда, кайсы булчуңдар чоюулары көрсөтүлгөн.

2. андан соң, көнүгүүнү сиздин көзөмөлүңүз астында өздөрү **АТКАРЫП ҮЙРӨНҮҮСҮНӨ** жардам бериңиз;

Коомчодогу медициналык-санитардык кызматчы кылтаны чоюучу көнүгүүнү аткарганды үйрөнүп жатат (83-бетти караңыз).

3. жана, эсине түйүп алуусуна жардам берүү үчүн, **СҮРӨТҮН** же **КӨРСӨТМӨСҮ КАМТЫЛГАН БАРАКЧАНЫ** алуусун сунуш кылыңыз.



КӨНҮГҮҮЛӨР 383-бет

БАЛАҢЫЗ ТАМАНЫН ЖЕРГЕ ТОЛУК КОЮУСУНА ЖАРДАМ БЕРҮҮЧҮ ("АТТЫН БУТУ" ТҮРҮНДӨГҮ КОНТРАКТУРАСЫН ОҢДОО ҮЧҮН) ЧОЮУЧУ КӨНҮГҮҮ

№1 КӨНҮГҮҮ БАРАКЧАСЫ

көйгөй

Бут кетменин манжаларына туруу абалында кармоочу, буттун төмөнкү бөлүгүнүн арткы жагындагы булчуңдар (балтыр булчуңдары) өтө эле кыскарып кеткен жана тартылып калган.

Ушул себептен бала таманын толугу менен жерге коё албайт.

Жай ылдамдык менен 25ке чейин санап бүтмөйүнчө, бекем жана бир калыпта согончокту ылдый тартыңыз, ал эми бут кетменин өйдө түртүңүз. Бут кетменин коё бериңиз, андан кийин баарын кайталаңыз. Бул көнүгүүнү 10дон 20 жолуга чейин – эртең менен, түштө жана кечинде кайталаңыз.

АЛДЫН АЛА ЭСКЕРТҮҮ! Бутту бул жеринен басуу тизенин жабыркашына же артын карай бүгүлүп кетүүсүнө алып келиши мүмкүн – айрыкча эгер сан булчуңдары алсыз болсо.

Бут кетменин төмөнкүчө түртүү тарамышты чоюунун ордуна бут кетменин оорутушу же таман сөөктөрдүн жото жилик менен ашташынан чыгып кетүүсүнө алып келиши мүмкүн – айрыкча эгер бут кетменинин булчуңдары шал же өтө алсыз болсо.

МААНИЛҮҮ: Эмне кылуу керектигин гана эмес, **эмне үчүн** кылуу керектигин да кошо түшүндүрүүгө аракет кылыңыз. Китептеги маалыматтарды пайдаланып, башкаларга көп нерселерди үйрөтүүгө жөндөмүңүз жетет. **Көрсөтүп түшүндүрүү иштерин** көмөкчү кеңештердин **принциптери** жана аларды **эмне үчүн аткаруу маанилүү** экендигин түшүндүргөн себептери менен аралаштырып берүүгө аракеттениңиз.