

Активности повседневной жизни и рутины ребёнка

От возрастных норм к организации здоровой занятости в реабилитации

«Реабилитация должна включать в жизнь, а не вычёркивать из неё»



Ключевые понятия: занятость и рутина

Занятость (occupation) — это совокупность активностей повседневной жизни, которые ребёнок выполняет в течение дня, недели и года. Структурирование этих активностей формирует основу здоровья и развития.

Суточная занятость

Распорядок активностей от утра до вечера. Задаёт ритм жизни, снижает тревогу и стресс.

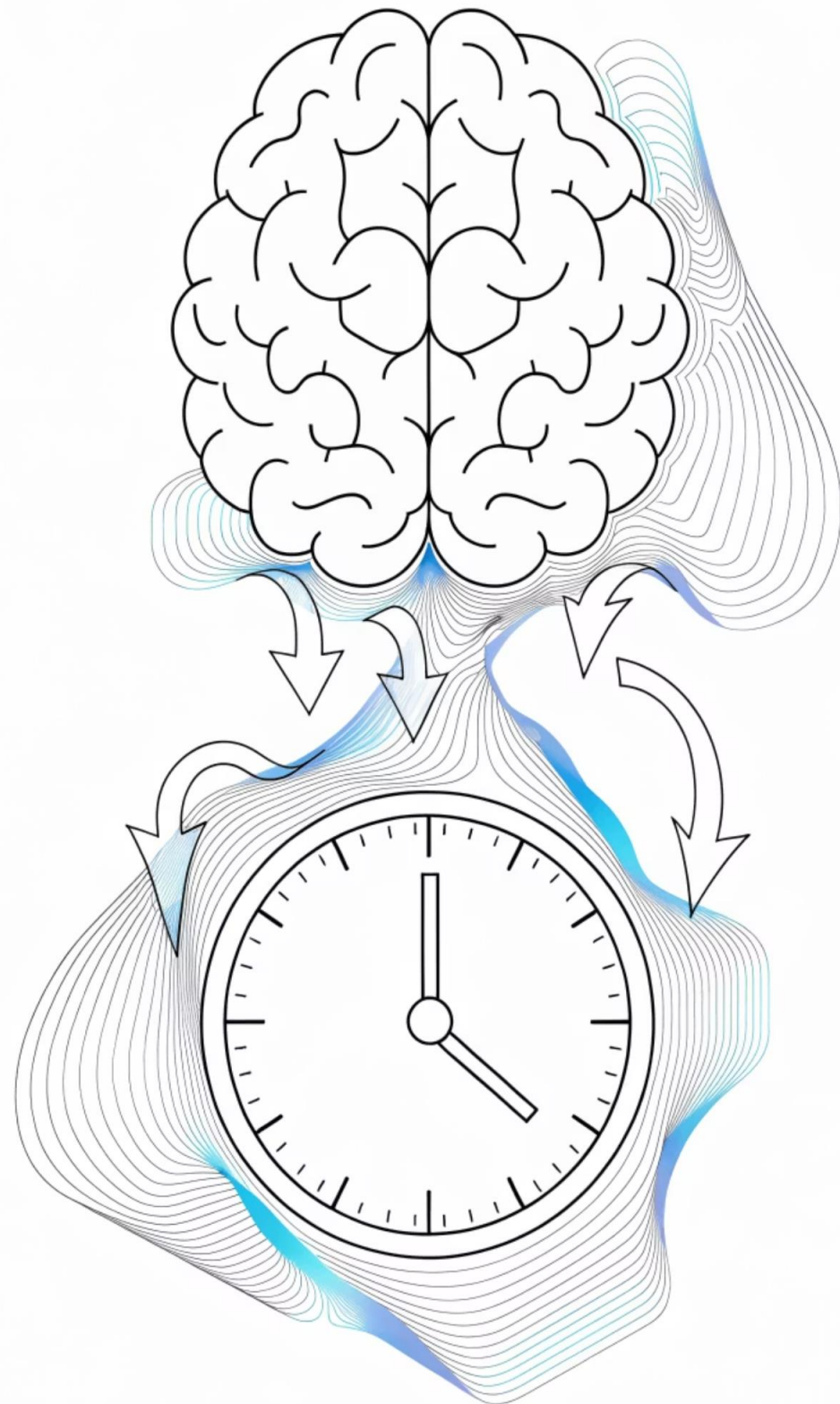
Недельная занятость

Чередование активностей с учётом рабочих и выходных дней. Снижает личную и социальную дезадаптацию.

Годичная занятость

Смена активностей по сезонам и праздникам. Поддерживает внутреннее чувство времени и цикличность жизни.

«Поддержание стандартного распорядка дня для пациента, не включённого в обычную общественную жизнь, — необходимый компонент поддержания здоровых активностей»



Научное обоснование: почему рутины важны?



Циркадные ритмы

Синхронизация сна, бодрствования, приёма пищи и гормональной регуляции — основа физиологического здоровья.



Предсказуемость

Снижает активность миндалевидного тела (центра тревоги) и экономит когнитивные ресурсы ребёнка.



Автоматизация

Привычные действия требуют меньше волевого контроля — особенно важно при когнитивных и двигательных нарушениях.



Социальная синхронизация

Включение в жизнь семьи и сообщества через общие временные рамки и совместные активности.



Систематические обзоры (Kuhn & Carter, 2006; Sadeh, 2014) показывают: нерегулярные рутины у детей с ОВЗ коррелируют с более высоким уровнем поведенческих проблем, нарушением сна и снижением эффективности реабилитации.

Задача специалиста: организация здорового режима дома

Эрготерапевт или другой специалист выстраивает процесс пошагово — от оценки до обучения семьи. Каждый этап строго логически вытекает из предыдущего.

1

Оценка текущей занятости

Дневник активности за 3–7 дней, интервью с родителями, наблюдение за ребёнком в естественной среде.

2

Сравнение с возрастными нормами

Какие виды деятельности отсутствуют? Что замещено пассивным времяпрепровождением или сном?

3

Выявление дисбаланса

Например: реабилитация занимает всё время, нет игры или отдыха — это нарушение структуры дня.

4

Адаптированная рутина

Предложить родителям вариант распорядка, учитывающего возможности и ограничения конкретного ребёнка.

5

Обучение родителей

Внедрение и поддержание распорядка: как встраивать короткие периоды активности в ежедневную жизнь.

«Для того чтобы составить рутину, необходимо иметь представление о примерных нормах дневных активностей детей разного возраста»

Активности: от рождения до 1 года

Вид активности	Продолжительность
Сон	16–20 ч (до 3 мес); 14,5 ч (6 мес); 13,5 ч (12 мес) — прерывистый, полифазный
Кормление	7–10 раз (1-я нед) → 4–5 раз (9–12 мес); с 6 мес — прикорм ложкой
Еда (время)	2–3 часа в день, с помощью взрослого
Игра	5–6 часов в день — сенсомоторные, коммуникативные игры

Ключевое для реабилитации

- Игра — единственный способ тренировки захвата и зрительно-моторной координации в этом возрасте
- Позиционирование (на животе, на боку) встраивается в игровые периоды
- Коммуникативные игры со взрослым («ладушки», «коза») стимулируют раннее речевое развитие

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ

Активности: от 1 года до 3 лет

Вид активности	Содержание и продолжительность
Сон	~13 часов, один дневной сон
Самообслуживание	~4 часа: контроль отправления, еда ложкой/вилкой, одевание с помощью, умывание в игре, уборка игрушек
Игра	6–7 часов: песочница, конструкции из 2–3 деталей, игрушки на колёсах, рисование, книжки

Ключевое для реабилитации

- Самообслуживание — главный «тренажёр» мелкой моторики и когнитивных функций
- Игра должна быть доступна в любом положении: сидя, стоя, на полу
- Этот возраст — сензитивный период для формирования бытовых навыков

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ

Активности: от 3 до 5 лет

Вид активности

Сон

Самообслуживание

Бытовая жизнь

Игра

Содержание и продолжительность

11,5 часов

2–2,5 ч: туалет, мытьё рук, одевание (летнее — самостоятельно, зимнее — с подсказкой), чистка зубов

1–2,5 ч: застилать постель, накрывать стол, кормить животных, поливать цветы

6–7 ч: бег, прыжки, ножницы, аппликации, сюжетно-ролевые игры, рисование, лепка

Ключевое для реабилитации

- Бытовая жизнь — естественная тренировка функциональной мобильности и координации
- Сюжетно-ролевые игры развивают социальные навыки, планирование, речь
- Участие в домашних делах формирует самооценку и уверенность

Активности: от 5 до 11 лет

Вид активности	Содержание и продолжительность
Сон	~9,5 часов
Самообслуживание + быт	3–4 ч: гигиена, уход за ногтями, выбор одежды, самостоятельные перемещения, деньги, покупки, уборка
Игра и досуг	~4 ч: физические игры, рисование, компьютерные игры, чтение, музыка, спорт, музеи
Учебные активности	5–7 ч: чтение, письмо, математика, следование инструкциям, первые идеи о профессии

Ключевое для реабилитации

- Учебные активности требуют специальной адаптации среды: стол, стул, освещение, ТСР
- Самостоятельные перемещения — приоритетная цель для работы над мобильностью
- Досуг в группе сверстников критически важен для социального развития

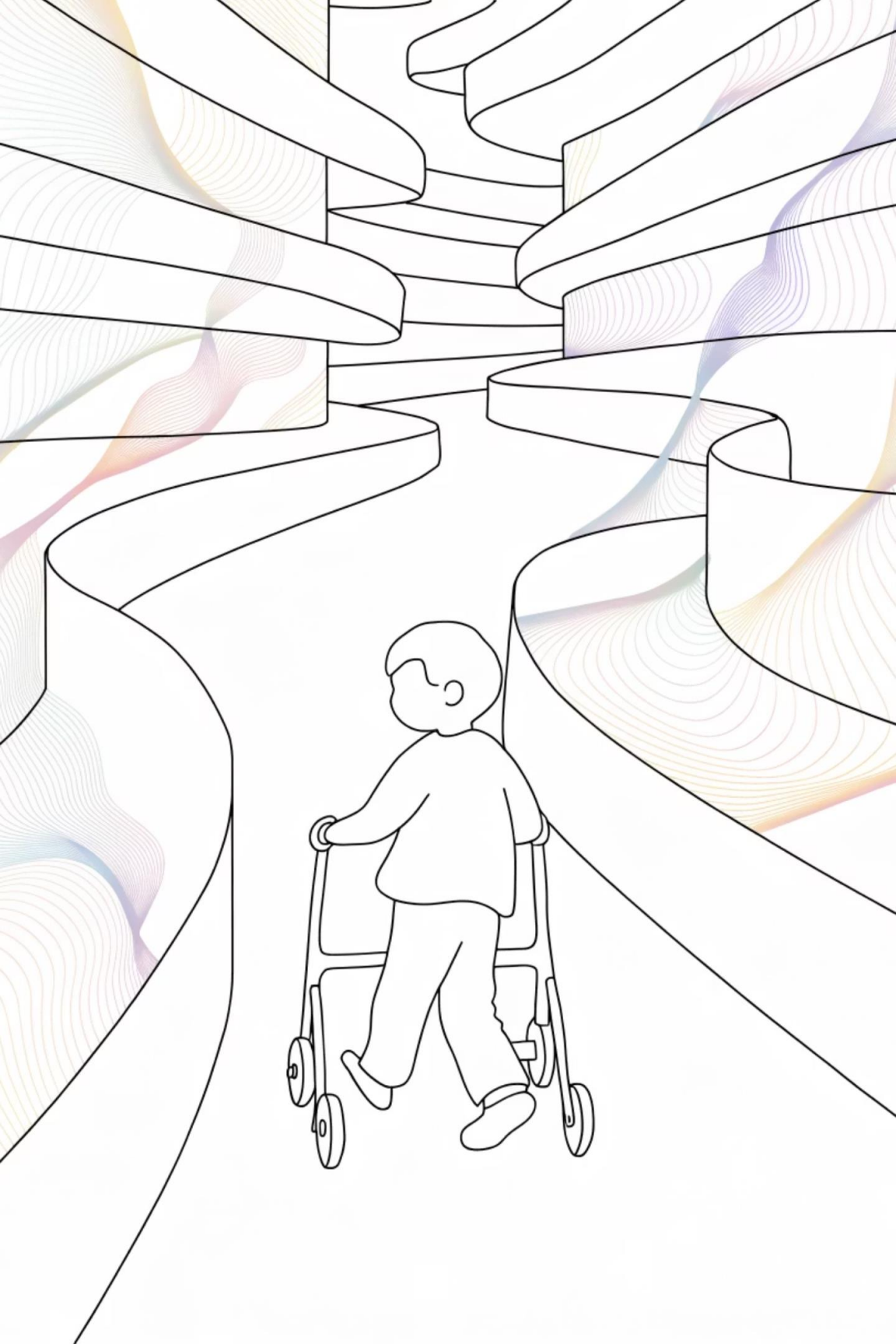
ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ

Активности: от 11 до 18 лет

Вид активности	Содержание и продолжительность
Сон	~8,5 часов
Самообслуживание	~2,5 ч: гигиена лица/тела, макияж/бритьё, выбор одежды, приготовление простой пищи
Бытовая жизнь	~3 ч: перемещения, коммуникации (телефон, интернет), расходы, домашняя работа, планирование
Обучение и работа	~7 ч: анализ знаний, самостоятельное изучение, выбор профессии
Досуг	2–4 ч: спорт, музыка, общение со сверстниками, культурный досуг

Ключевое для реабилитации

- Подростковый возраст — переход к самостоятельности и профессиональная ориентация
- Досуг со сверстниками критически важен для формирования социальной идентичности
- Реабилитация должна поддерживать, а не ограничивать взросление



Общие принципы для детей с ОВЗ — часть 1

К типичной структуре занятости необходимо стремиться и для детей с заболеваниями и инвалидностью. Эти принципы лежат в основе любой адаптированной рутины.

Принцип 1. Выполнение действий любым способом

Если ребёнок способен выполнять бытовые действия **любым способом** — замедленно, необычно, с адаптивными устройствами — он должен иметь возможность это делать. Способ вторичен, участие первично.

Принцип 2. Перемещение в течение всего отведённого времени

Если ребёнок может перемещаться любым образом (ползком, на ходунках, в коляске) — он должен перемещаться **всё время**, отведённое на повседневные бытовые действия.

Принцип 3. Сидение вместо лежания

Если ребёнок может сидеть — он должен сидеть **всё время**, кроме времени отдыха. Вертикальное положение стимулирует сенсорику, дыхание и участие в жизни.

Общие принципы для детей с ОВЗ — часть 2

Принцип 4. Отдых не замещает деятельность

Нельзя заменять игру, самообслуживание или учёбу дополнительным сном или пассивным лежанием — это лишает ребёнка развивающего опыта.

Принцип 5. Игра не вытесняет другие активности

Игра важна, но не должна замещать самообслуживание, бытовую жизнь и учёбу. Важен баланс всех сфер занятости.

Принцип 6. Реабилитация не вычёркивает жизнь

Занятия реабилитацией не должны замещать типовые активности ребёнка. Реабилитация включает в жизнь, а не изымает из неё.

Принцип 7. Нормализация ритма

В жизни ребёнка с ОВЗ должны быть **рабочие и выходные дни, сезоны и времена года** — это поддерживает ориентацию во времени и психологическое благополучие.

Клинические рекомендации: как адаптировать рутину



Каждый шаг строится на предыдущем: без точной оценки невозможна корректная постановка целей, а без обучения родителей любые изменения не будут устойчивыми. Цели всегда привязаны к конкретной активности и измеримому временному параметру.

Типичные ошибки при организации рутины

Знание распространённых ошибок позволяет специалисту заранее предупреждать их при работе с семьёй.

Ошибка	Последствие	Коррекция
Реабилитация занимает весь день, нет времени на игру	Потеря мотивации, дефицит социальных навыков	Включить игровые блоки как часть реабилитации (игровая терапия)
Ребёнок постоянно лежит из-за утомляемости или гиперопеки	Прогрессирование контрактур, сенсорный дефицит	Вводить позу сидя на 5–10 мин несколько раз в день, постепенно увеличивая
Отсутствие режима «выходных»	Хронический стресс у ребёнка и родителей	Чётко разделить дни интенсивной терапии и дни отдыха (прогулки, лёгкая активность)
Игнорирование сезонных изменений	Потеря ориентировки во времени, снижение адаптации	Планировать зимние и летние активности (катание с горки, плавание)
Родители делают всё за ребёнка («так быстрее»)	Навыки не формируются, привыкание к пассивности	Обучить технике «подсказка — ожидание — похвала»













Визуальное расписание как инструмент

Для кого и зачем?

Рекомендуется детям с когнитивными нарушениями, РАС, ТМНР. Снижает тревогу, помогает понимать последовательность событий, даёт предсказуемость и чувство контроля над своим днём.

Принципы составления

- Пиктограммы соответствуют реальным предметам и действиям
- Последовательность чётко фиксирована и стабильна
- Объём — не более 5–6 символов на ближайшие 2–3 часа

Время	Действие
8:00	 Подъём, умывание
8:30	 Завтрак
9:00	 Занятия / реабилитация
10:30	 Активная игра
12:00	 Обед
13:00	 Дневной сон
15:00	 Рисование / лепка
16:00	 Прогулка
18:00	 Ужин
19:00	 Купание
20:00	 Сказка на ночь
21:00	 Сон

Интеграция реабилитации в рутину: примеры

Рутина

Утреннее одевание

Завтрак

Дорога в школу / центр

Домашние задания

Прогулка

Ужин

Вечерний туалет

Реабилитационные задачи

Тренировка захвата пуговиц, выбора одежды, равновесия при стоянии

Позиционирование сидя с опорой, адаптированная посуда, донесение ложки до рта

Ходунки / коляска, тренировка пространственной ориентации

Адаптированная мебель, удержание позы сидя, ножницы/ручка

Вертикализация, передвижение по неровной поверхности, социальное взаимодействие

Помощь в накрывании стола, коммуникация (попросить добавку)

Самостоятельное раздевание, гигиена с адаптированными кранами

«Не создавайте отдельные "уроки реабилитации" — встраивайте их в то, что ребёнок делает каждый день»

Резюме: нормализация рутин как цель реабилитации

Три временных масштаба

Сутки, неделя, год — поддержание ритмов на каждом уровне снижает тревогу и предотвращает дезадаптацию ребёнка и семьи.

Возрастные нормы — ориентир

Для ребёнка с ОВЗ важно приближаться к типичной структуре дня, а не заменять всё сном и реабилитацией. Норма — это направление, а не приговор.

Реабилитация внутри рутины

Естественные активности — еда, одевание, игра — лучшие терапевтические среды. Реабилитация должна быть встроена в рутину, а не замещать её.

«Программа реабилитации должна быть направлена на нормализацию ритма рутинных активностей. Это помогает интеграции пациента в обычную жизнь»

Литература для углубления

→ Sadeh A. (2014)

Sleep and development: the role of routine — систематический обзор о связи режима сна и поведенческого развития детей.

→ Kuhn J.C., Carter A.S. (2006)

Maternal self-efficacy and child behavior in daily routines — о влиянии родительских рутин на поведение детей с ОВЗ.

→ Rodger S., Ziviani J. (2006)

Occupational therapy with children: understanding children's occupations — основополагающий учебник по эрготерапии в педиатрии.

→ ВОЗ (2001). МКФ

Раздел d (активность и участие) — международная классификация функционирования, фундамент современной реабилитологии.

→ Российские клинические рекомендации по эрготерапии (2022)

Раздел «Организация повседневной активности» — актуальные отечественные стандарты практики.

Спасибо за внимание

«Мы реабилитируем не функцию — мы возвращаем ребёнку его день, его неделю, его год. Начинайте с расписания.»

Презентация подготовлена для специалистов по реабилитации детей и родителей. Вопросы, обсуждение случаев и обмен опытом приветствуются.

