

Развитие социально-бытовых навыков детей с РАС

1. Навыки одевания и раздевания. Визуальное расписание.

Важно помнить, что прежде чем начинать учить ребенка чему-то новому, ребенок должен быть спокоен, доволен и готов к сотрудничеству, а родители в хорошем расположении духа. Необходим ровный эмоциональный настрой родителя.



Навык одевания - важный навык в развитии ребенка. Ведь он значительно влияет на дальнейшее течение жизни ребенка.

Навык одевания - сложный навык и в то же время полезный, так как у ребенка развиваются мышление, речь, сенсомоторная координация и мелкая моторика.

Для того, чтобы успешно привить навыки одевания было бы неплохо, чтобы ребенок:

- умел сидеть, ходить, вставать...



- имел представление о собственном теле (где ручки, ножки, голова и т.д.)



- хорошо владеет мелкими предметами (развита мелкая моторика)



Для детей с РАС нужно и важно:

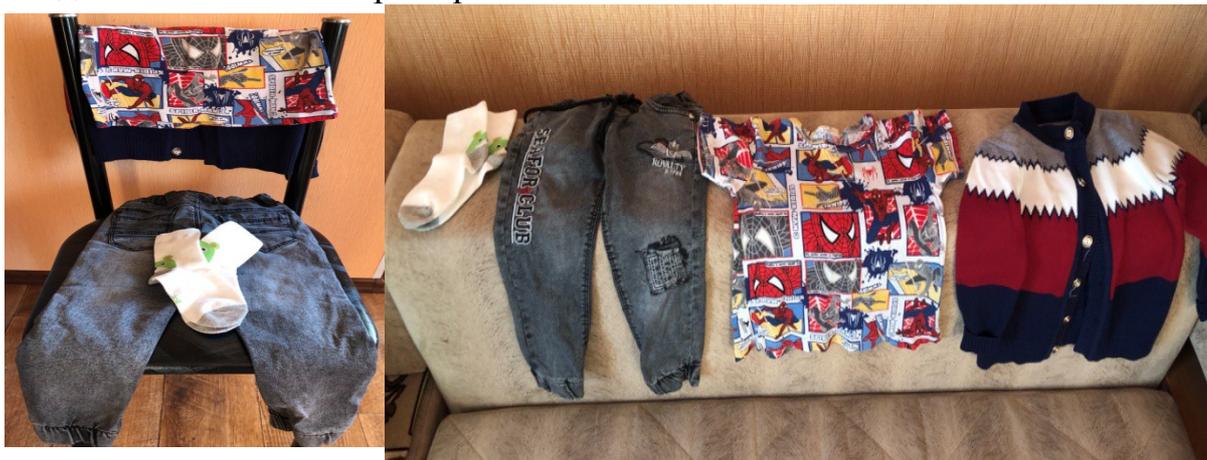
- четко структурировать фразы;
- корректировать жесты;
- говорить коротко и давать команды;
- временной распорядок и ритм взаимодействия;
- **МНОГОКРАТНО** прорабатывать каждое движение;
- обязательно использовать метод безошибочного обучения. Малыш должен быть уверен, что у него все получится, и он будет успешен;
- обязательно используйте подсказки. Начинаем с полной физической подсказки, но по мере овладения навыком они становятся частичными; используются вербальные, жестовые подсказки, моделирование. Постепенно подсказки убираем;
- социальное поощрение в гипертрофированной форме: «Ты такой молодец, так быстро надел ботинки!». При этом взрослый должен находиться впереди ребенка, чтобы он хорошо видел лицо родителя и его эмоции.

Прежде чем приступить к обучению ребенка навыку одевания:

1. Понаблюдайте и оцените состояние ребенка, что он умеет делать на данный момент (что делает хорошо, что получается отчасти и что совсем не умеет). **НЕ ТОРОПИТЕСЬ ДЕЛАТЬ ЗА РЕБЕНКА ТО, ЧТО ВОЗМОЖНО ОН УМЕЕТ САМ, ПРОЯВИТЕ ТЕРПЕНИЕ!**

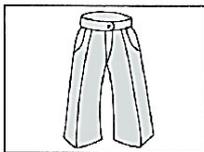
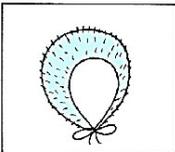
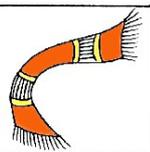
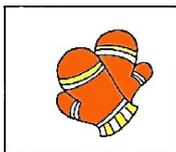
2. Необходима последовательность, но **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ОДЕВАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО, СОГЛАСНО ЕГО ОСОБЕННОСТЯМ И УРОВНЮ РАЗВИТИЯ**. Учим последовательно снимать или надевать вещи. Сначала носки (так лучше будет скользить по штанине), затем штаны, футболку, свитер. Необходимо разложить вещи в определенном порядке, чтобы ребенок мог последовательно надевать одну

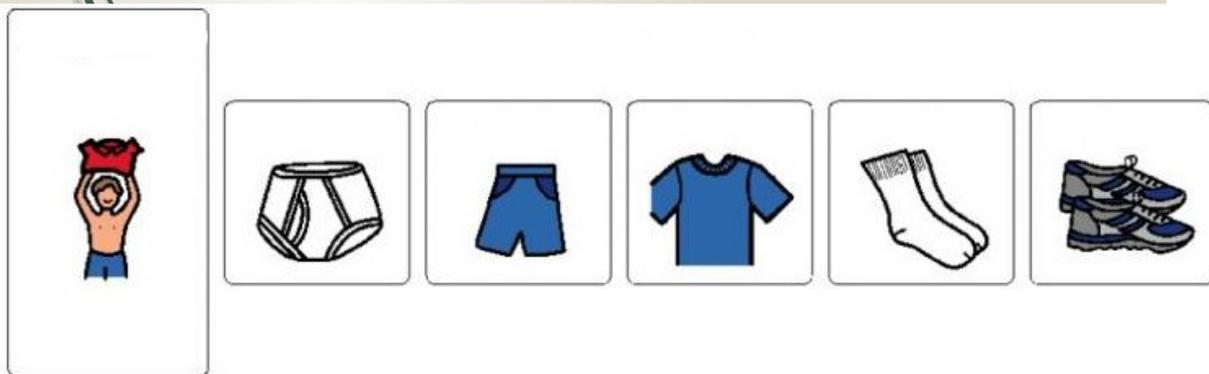
вещь за другой, или разложить вещи на полу дорожкой в определенной последовательности. Например:



Или использовать визуальный алгоритм в виде картинок. Например:

Алгоритм одевания

			
НОСКИ →	БРЮКИ →	САПОГИ →	КОФТА →
			
ШАПКА →	ПАЛЬТО →	ШАРФ →	ВАРЕЖКИ



Для того, чтобы привить навык одевания ребенку используйте пошаговое (поэтапное) обучение. Разберем пример одевания штанов, используя пошаговое обучение. Обязательным условием является то, что штаны должны быть на резинке (для удобства), наличие стула или дивана (для того, чтобы ребенок мог облокотиться). Каждый этап проделываем многократно, столько раз, пока ребенок не будет выполнять его самостоятельно):

1 этап	<i>Взрослый</i> надевает штаны до бедер <i>Ребенок</i> сам натягивает штаны до талии
2 этап	<i>Взрослый</i> надевает штаны до колен <i>Ребенок</i> наклоняется и натягивает штаны сам до талии
3 этап	<i>Взрослый</i> продевает каждую ногу в штанину <i>Ребенок</i> наклоняется и натягивает штаны до талии
4 этап	<i>Взрослый</i> продевает только одну ногу в штанину <i>Ребенок</i> сам наклоняется, продевает вторую ногу в штанину и натягивает их до талии
5 этап	<i>Взрослый</i> подает штаны в руки ребенку <i>Ребенок</i> берет штаны у взрослого, наклоняется, продевает ноги в штанины и натягивает штаны до талии
6 этап	<i>Ребенок</i> надевает штаны самостоятельно

На каждом этапе НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ХВАЛИТЬ ребенка!

Каждый этап (шаг) должен быть составлен согласно индивидуальности ребенка, используя подсказки. Постепенно подсказки нужно убирать, чтобы ребенок не привык.

ВАЖНО:

- Не подавлять инициативу ребенка;
- Вещи должны быть подобраны правильно;
- Не акцентировать внимание на неудачах;
- Чаще хвалить;
- Помогать ребенку, постепенно уменьшая подсказки.

Навык раздевания.

Ребенку легче раздеться, чем одеться!

1. Ребенок часто пытается самостоятельно снять с себя обувь или шапку сопровождая словами: «Я сам!». Это связано с тем, что ему нравится больше раздеваться, чтобы освободить свое тело от большого количества одежды
2. Сначала лучше будет научиться раздеваться. Ведь снять легче, чем надеть!

2 способа эффективного навыка раздевания:

1. «ПОПРОБУЙ САМОСТОЯТЕЛЬНО!». Сначала взрослый показывает как снять штаны, а потом говорит ребенку: «Попробуй сам!»
2. «ДАВАЙ ПОМОГУ!». Взрослый помогает ребенку раздеться его же руками. Надо постараться, чтобы ребенок почувствовал успех. Начинаете

вместе, а продолжает он один. Тогда у него появится стремление к самостоятельности.

Но не забывайте, что **КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ИНДИВИДУАЛЕН!**

Визуальное расписание – это наглядное отображение того, что будет происходить в течение дня, или во время одного занятия.

Визуальное расписание — позитивная стратегия обучения и воспитания ребенка с расстройством аутистического спектра. Наличие наглядной структуры значительно улучшает качество жизни ребенка. Помогает осваивать новые сложные навыки, снижает тревожность, дает возможность выбора, а главное учит эффективной коммуникации.

Визуальное расписание для ребенка выполняет ту же функцию, что и ежедневник для взрослого.

Формат расписания:

- Расписание из предметов (такое расписание наиболее уместно для людей с очень низкими речевыми навыками или невербальных. Самое главное при составлении расписания из предметов — определить, какой небольшой предмет может использоваться во время каждого занятия, либо какой предмет может символизировать то или иное событие). *Например, сначала ты идешь чистить зубы, затем - кушаешь, и только потом - играешь.*



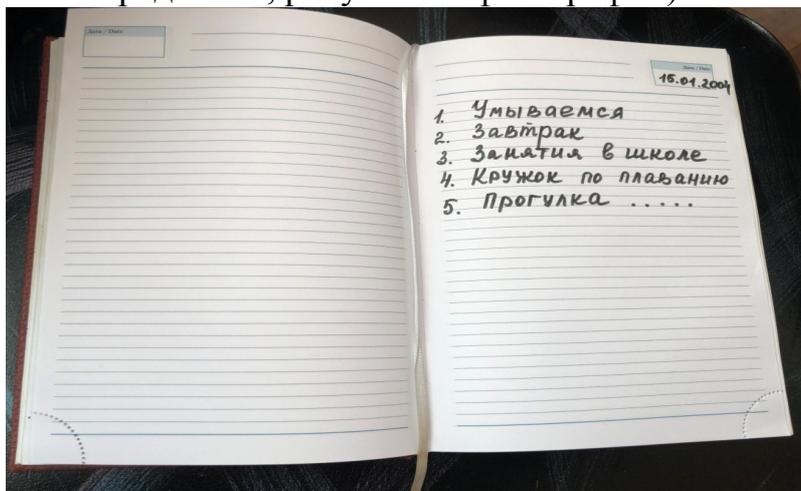
Пример визуального расписания из предметов

- Расписание из рисунков или фотографий (некоторым людям проще распознавать фотографии, в то время как другим проще распознавать рисунки. Вы можете или нарисовать их самостоятельно, либо использовать готовые рисунки. Лучше сделать фото ребенка, для того, чтобы он мог идентифицировать себя с изображением на фотографии и понимать, что он должен сделать: «Я кушаю!», «Я обуваюсь!» и тд.)

 ПИРАМИДКА	 МАТРЕШКА	 МАШИНКА	 КУБИКИ	 МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ	 КУКЛА
 ТЕЛЕФОН	 ПАЗЛЫ	 ВЕЛОСИПЕД	 СОРТЕР	 СОРТЕР	 ПИРАМИДКА
 МЯЧ	 ШАРИК	 ДУДОЧКА	 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	 ПРЫГАТЬ НА БАТУТЕ	 КАТАТЬСЯ НА САМОКАТЕ
 СТРОИТЬ ИЗ КУБИКОВ	 КАЧАТЬСЯ НА КАЧЕЛИ	 КАТАТЬСЯ С ГОРКИ	 КАТАТЬСЯ НА КАРУСЕЛИ	 ИГРАТЬ С МЯЧОМ	 ИГРАТЬ В ПЕСОЧНИЦЕ

Пример готовых рисунков для визуального расписания

- Письменные расписания (это расписание подходит для тех, кто умеет читать. К такому формату расписания нужно стремиться, проходя этапы расписания из предметов, рисунков и фотографий).

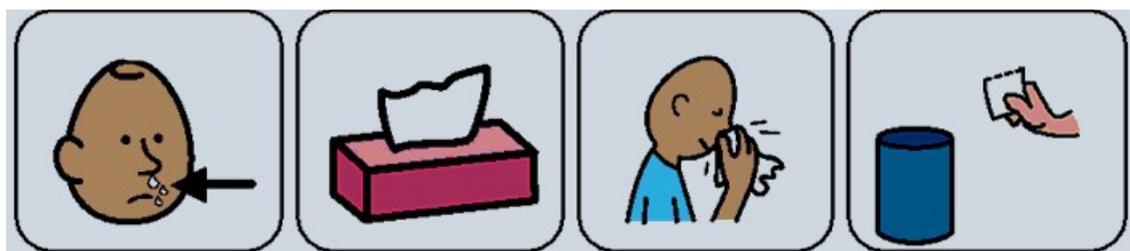


Оптимальный формат визуального расписания должен быть самым простым, с которым ваш ребенок точно справится в любом состоянии.

Визуальное расписание можно составить на любую деятельность:



Пример утреннего визуального расписания



Пример, как правильно сморкаться



Пример приемов пищи и т.д.

Даже самого маленького ребенка (2-2,5года) можно научить ориентироваться в визуальном расписании. Для малышей в него следует включать простые развивающие задачки с пазлами, кубиками, наклейкой, детскими сортерами, мыльными пузырями. Например,



СКЛАДЫВАТЬ
ПАЗЛЫ



ВЫДУВАТЬ ПУЗЫРИ



СТРОИТЬ ИЗ
КУБИКОВ

А для более взрослых детей уже можно разнообразить план действий полезными бытовыми заданиями, например:



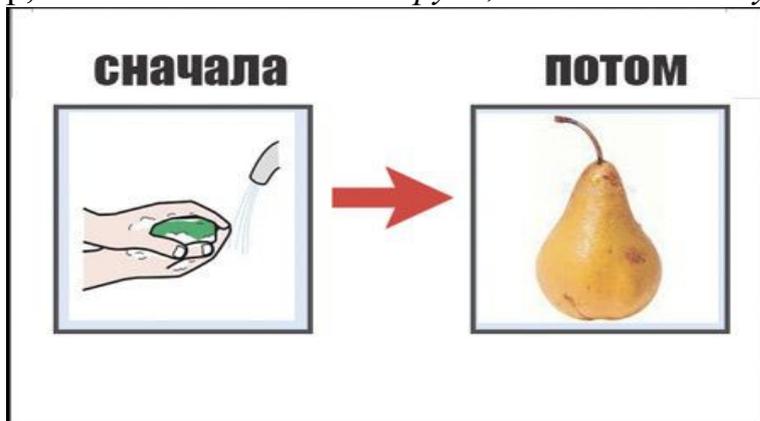
вытереть стол



складывать вещи
в шкаф

и т.д.

Начните вводить визуальное расписание с самой простой формы «Сначала – Потом». Под словом «*потом*» - приятное занятие, а под словом «*сначала*» - нужное, которое часто не нравится ребёнку. При этом произносим меньше слов, конкретно обозначаем ребёнку, что нужно сделать. Например, «*СНАЧАЛА - помыть руки, а ПОТОМ - покушать грушу!*»



Определите, где будет располагаться визуальное расписание и в какой форме выглядеть, например, это может быть на каком-либо планшете:



На холодильнике, стене или на шкафу:



В корзиночках, коробочках (если это расписание из предметов) и тд.



Длина расписания должна зависеть от потребностей и возможностей ребенка. Начать нужно с такого количества пунктов, которое будет оптимально именно для вашего ребенка, а потом модифицировать его по необходимости.

 <p>ПРОСЫПАЕМСЯ</p>	 <p>УМЫВАЕМСЯ</p>	 <p>ЧИСТИМ ЗУБЫ</p>	 <p>ЗАПРАВЛЯЕМ КРОВАТЬ</p>
 <p>ИДЁМ В ТУАЛЕТ</p>	 <p>МОЕМ РУКИ</p>	 <p>КУШАЕМ</p>	 <p>ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ</p>
 <p>ОДЕВАЕМСЯ</p>	 <p>ПРИЧЕСЫВАЕМСЯ</p>	 <p>ГУЛЯЕМ НА ПЛОЩАДКЕ</p>	 <p>ГУЛЯЕМ НА УЛИЦЕ</p>

Пример визуального расписания

Когда по визуальному расписанию наступает время для определенного занятия:

1. Дайте краткую словесную инструкцию: «Посмотри в расписание!», или, находясь сзади ребенка направить его к расписанию (можно использовать небольшую физическую подсказку).
2. Подводим ребенка к расписанию.
3. Берем своей рукой руку ребенка и указательным пальцем указываем на первое действие

4. Озвучиваем его. Например, «*Чистить зубы!*» и направляем ребенка к тому месту, где должно произойти действие, в ванную.

5. Затем. После выполнения задания, подводим ребенка к расписанию, и опять же используя метод «рука в руке», снимаем карточку «Чистить зубы!» и говорим: «Выполнил!»

6. Преступаем к следующему действию.

Со временем, когда ребенок будет лучше ориентироваться в расписании, физические подсказки можно будет сводить на нет. И постепенно увеличивать количество заданий. И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, хвалите или награждайте ребенка за малейшие успехи!

Таким образом, визуальное расписание помогает быть ребёнку более спокойным, уверенным, иметь возможность более самостоятельно контролировать свои действия опираясь на визуальные подсказки.

Список использованной литературы:

1. Аутизм: Практические рекомендации для родителей.: Изд-во «СигналЪ», 2002.

2. Брюс Л. Бейкер. Путь к независимости: обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам/Б.Л. Бейкер, Д.Б. Алан – Москва: Теревинф, 2000.

3. Веденина М.Ю. Использование поведенческой терапии аутичных детей для формирования навыков бытовой адаптации/М.Ю. Веденина //Дефектология.-1997.

4. Волкова С.М. Детский аутизм. Проблемы обучения/ С.М. Волкова. -Москва: Тритон. 2002.

5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Как помочь особому ребенку. Книга для педагогов и родителей/Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л.А. Нисневич. СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000.

6. Никольская О.С. Аутичный ребенок. Пути помощи/О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг Москва: Теревинф, 1997.