

Рекомендации для родителей по развитию социально-бытовых навыков у детей ОВЗ.

Период дошкольного детства является временем овладения детьми навыками самообслуживания и элементарными бытовыми умениями. Ребенок овладевает большинством социально-бытовых навыков, наблюдая за поведением близких людей в повседневной жизни, подражая им и действуя путем проб и ошибок. В отличие от здоровых сверстников, у ребенка-аутиста формирование навыков самообслуживания не происходит произвольно. Она проявляет ярко выраженное безразличие к окружающим людям, в ней отсутствует мотивация к овладению социально-бытовыми навыками и потребность сравнивать себя с другими людьми и их действиями, что связано с нарушениями взаимодействия с окружающим миром, страхами, повышенной чувствительностью и т.д.

Трудности обучения навыкам социально-бытового поведения связаны в значительной степени с нарушениями коммуникации и произвольного сосредоточения. Много каким вещам аутичный ребенок может научиться самостоятельно по случайным обстоятельствам, но во время обучения он не умеет подражать другому человеку. При этом овладение навыком сцеплено с конкретной ситуацией и крайне затруднено перенос опыта в другую ситуацию. В связи с нарушениями социального поведения трудно организовать ситуацию обучения: ребенок с аутизмом не выполняет инструкции, игнорирует их, убегая от взрослого или делая все наоборот. Поэтому именно этот период является кризисным и трудным для преодоления. Несостоятельность в бытовых вопросах делает практически невозможным самостоятельное существование аутичного ребенка в обществе, создает большие трудности для семьи.

Если не начать своевременное формирование социально-бытовых навыков у ребенка-аутиста, сложность задачи по организации коррекционной работы в дальнейшем значительно повышается. Обучение таким навыкам составляет целое направление работы специалистов и родителей, в основе которого лежат специальные методики, учитывающие индивидуальные возможности ребенка и ориентируются на ближайшие задачи. Несформированность или ущербность социально-бытовых навыков закрепляются в стереотипии, характерные для этой категории детей. В то же время, используя стереотипность поведения аутичного ребенка, возможно сформировать желаемые бытовые стереотипии. Когда он держится своих привычек, ритуалов, его легче научить новым действиям, если сначала регулярно повторять обучение в похожих условиях.

Для организации бытового поведения нужно установить эмоциональный контакт с ребенком, учитывая его индивидуальные особенности и возможности. Нужно уметь дозировать нагрузки, приспосабливаясь к внутреннему ритму ребенка.

Этапы пошагового обучения:

- определение уровня развития навыка;

- определение ближайших шагов;
- отработка отдельной операции внутри навыка;
- сочетание отдельных операций в цепочку действия;
- эффективное применение системы поощрений для управления коррекционным процессом.

Ориентировочное описание пошагового овладения навыками самообслуживания

<i>Навык</i>	<i>Этапы овладения навыком</i>
1. Умение пить из чашки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Держит чашку и пьет с помощью взрослого на протяжении всего процесса. 2. Ставит чашку на стол, после того как с помощью взрослого выпил с ней и часть пути от рта к столу пронес с ним вместе. 3. Самостоятельно ставит чашку на стол, после того как с помощью взрослого выпил из нее. 4. Пьет из чашки, после того как взрослый помог поднести ее ко рту и самостоятельно ставит ее на стол. 5. Взрослый помогает взять чашку. Ребенок самостоятельно подносит чашку ко рту, пьет и самостоятельно ставит ее на стол. 6. Самостоятельно пьет из чашки. 7. Самостоятельно пьет из разных чашек и стаканов.
2. Навык снятия штанов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снимает штанину с одной ноги, после того как взрослый уже снял штанину со второй. 2. Сидя снимает штанины с обеих ног, если они уже спущены до колен. 3. Спускает штаны с середины бедер до колен, садится и снимает их. 4. Спускает штаны с бедер, садится и снимает их. 5. Снимает штаны самостоятельно под присмотром взрослого. 6. Снимает штаны самостоятельно.
3. Учимся одевать кофту	<ol style="list-style-type: none"> 1. Берет края обеих половинок переда кофты, сводя их вместе, после того как взрослый надел кофту. 2. Одевает один рукав, после того как взрослый надел другой. 3. Надевает оба рукава, если взрослый удобно держит кофту.

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">4. Берет подготовленную кофту и одевает один рукав.5. Берет подготовлены кофту и одевает оба рукава.6. Полностью надевает подготовленную кофту.7. Берет кофту из шкафа и самостоятельно надевает ее. |
|--|---|

Сначала нужно подбирать доступные для аутичного ребенка задачи, создавая при этом ситуацию успеха. Сложность задач увеличивается постепенно, при чем взрослый на первых этапах действует за него, управляя руками ребенка. Во время обучения взрослый помогает ребенку, стоя позади него. Такая позиция дает ребенку возможность почувствовать, что он сам выполняет действие и одновременно чувствует готовность взрослого помочь ему. Взрослый помогает ребенку физически осуществить действие, направляя и координируя движение ребенка. Например, при обучении самостоятельно есть ложкой, взрослый своей рукой обхватывает руку ребенка и организует верное движение. Постепенно физическая помощь уменьшается. Если во время выполнения заданий у ребенка оказывается нежелательное поведение, следует быстро вмешаться и направить его на выполнение задания. Лучше использовать физическую помощь вместо того, чтобы ждать, пока ребенок начнет трясти руками или сбрасывать все со стола. Обучение следует начинать с полной физической помощи - «рука в руке». Со временем можно начать изменять сопровождение действий ребенка: сначала руки взрослого держат руки ребенка и выполняют действия вместе с ней, потом руки взрослого касаются только запястья ребенка, затем предплечья, затем локтя. В дальнейшем необходимо какое-то время держать свои руки возле рук ребенка, но не касаться их. То есть как «тень» сопровождать все движения ребенка, и если возникнет пауза или затруднение - вернуться к позиции «рука в руке», используя подсказку и снова убирая свои руки.

Отмечая успех ребенка, взрослый, наоборот, должен стать лицом к ребенку, что способствует зрительному контакту и позволяет радоваться успеху вместе.

Уровни помощи взрослого при формировании у ребенка с расстройствами аутистического спектра социально - бытовых навыков:

- совместные действия взрослого и ребенка - «рука в руке», которые нужно сопровождать пошаговой инструкцией или комментарием действий;
- частичная помощь действием (заключительную действие ребенок выполняет самостоятельно);
- ребенок выполняет действие под контролем взрослого;
- ребенок выполняет действие самостоятельно, опираясь на пошаговую речевую инструкцию взрослого;

- ребенок выполняет действие самостоятельно, по программе действий, выведенной на наглядный уровень (например, при одевании предметы одежды лежат в заданной последовательности или используются предметные схемы действий);
- ребенок выполняет действие в полном объеме самостоятельно.

Ориентировочные этапы формирования некоторых навыков с использованием физической помощи взрослого

Навык	Этапы
1. Умение пользоваться ложкой	<p>1. Встаньте за спиной ребенка, вложите ложку в руку ребенка, а другую ее руку положите сбоку от тарелки.</p> <p>2. Держите руку ребенка с ложкой своей рукой.</p> <p>3. Зачерпните ложкой еду.</p> <p>4. Поднесите ложку до рта ребенка и дайте ей возможность съесть.</p> <p>5. Опустите ложку в тарелку и дайте ребенку возможность проглотить пищу.</p> <p>Повторять все пункты до окончания процесса, сопровождая каждое действие словесным комментарием (кратким и четким). Постепенно сокращайте свою помощь. Всегда поощряйте ребенка.</p>
2. Умение пользоваться вилкой	<p>1. Встаньте за спиной ребенка, вставьте вилку в руку ребенка.</p> <p>2. Держите руку ребенка с вилкой своей рукой.</p> <p>3. Наколите кусочек пищи на острые зубчики вилки.</p> <p>4. Поднесите вилку с наколотым кусочком в рот ребенка и дайте ей возможность съесть.</p> <p>5. Опустите вилку в тарелку и дайте ребенку возможность проглотить пищу.</p> <p>Повторять все пункты до окончания процесса, сопровождая каждое действие словесным комментарием (кратким и четким). Постепенно сокращайте свою помощь. Всегда поощряйте ребенка.</p>

<p>3. Умение пользоваться ножом</p>	<p>Подобрать подходящий (легкий, неострый, удобный для намазывания).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Положите то, что будете намазывать на хлеб в удобную посуду (например, мягкое масло).2. Встаньте за спиной ребенка, возьмите ее левой рукой кусочек хлеба, в правой - нож.3. Возьмите на кончик ножа небольшое количество масла.4. Намажьте хлеб маслом.5. Предложите ребенку самостоятельно намазать масло на хлеб. <p>Повторять все пункты до окончания процесса, сопровождая каждое действие словесным комментарием (кратким и четким). Постепенно сокращайте свою помощь. Всегда поощряйте ребенка.</p>
<p>4. Умение мыть руки</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Встаньте позади ребенка и возьмите своими руками ее руки.2. Включите воду.3. Подставьте обе руки ребенка под воду.4. Возьмите мыло и подставьте его под воду.5. Намыльте руки ребенка.6. Положите мыло на место.7. Потрите тыльные стороны одной и другой ладони.8. Подставьте под воду обе руки и мойте их, потирая одна другую, пока не смоется вся пена.9. Закройте кран.10. Возьмите полотенце и вытрите руки ребенка. <p>Повторять все пункты до окончания процесса, сопровождая каждое действие словесным комментарием (кратким и четким). Постепенно сокращайте свою помощь. Всегда поощряйте ребенка.</p>

Конечно, самой эффективной подсказкой при обучении навыкам является физическая помощь, но надо учитывать, что есть дети с повышенной чувствительностью к прикосновениям. Для таких детей нужно использовать визуальные подсказки и инструкции.

Визуальные подсказки в виде последовательных задач помогут эффективнее научить ребенка самостоятельно выполнять определенный алгоритм действий. Конечной целью визуальной поддержки (способ иллюстрации порядка действий) задач является выполнение ребенком последовательных действий без прямых указаний или подсказок со стороны взрослых. Для этого используется набор карточек с предметными изображениями и подписями, на которые ориентируется ребенок во время самостоятельного выполнения задания.

На начальном этапе визуальный план должен быть подробным, где каждое действие разбито на маленькие шаги, в дальнейшем этот план становится обобщенным. Перед использованием визуального плана задач нужно убедиться, что у ребенка сформированы следующие навыки:

- ребенок различает рисунок на общем фоне;
- умеет сопоставлять предмет и его изображения;
- способен понимать соответствие содержания изображенного определенной действия.

Ребенка учат выполнению последовательных действий по плану. Первые последовательности действий должны быть короткими (5-6 задач), конкретными, заканчиваться получением любимого поощрения. На начальном этапе лучше использовать для этого один из самых любимых поощрений ребенка (например, лакомство), и пока она не научится самостоятельно выполнять действия с этого визуального плана - не использовать лакомство в других обстоятельствах. Карточка «лакомство» всегда в последовательности карт преподается последней. Как подкрепление желаемого результата очень важно использовать разнообразные стимулы. Необходимо стремиться к разнообразию используемых подкреплений: развлечения, лакомство, любимые ребенком формы контакта, обычная похвала. Важно предоставлять поощрения в те моменты, когда ребенок ведет себя не наилучшим образом, и ни в коем случае - если возникает проблемное поведение: ребенок не реагирует, занимается самостимуляцией, или капризничает. Таким образом, следует помнить о том, какие реакции необходимо закрепить, и поэтому не предоставлять поощрения после нежелательных реакций.

Важно всегда придерживаться последовательности в своих требованиях и реакциях на поведение ребенка. Следует формулировать свою просьбу, обращаясь к ребенку, четко и кратко, а не повторять его много раз.

При условии обучения социально-бытовым навыкам необходимы четкая схема действий, отсутствие отвлекающих предметов и повторения стереотипной бытовой ситуации каждого дня. Если семья еще не имеет четкого распорядка дня, семейных привычек, нужно установить удобный для всех окружающих порядок основных домашних дел, которого все должны неукоснительно соблюдать. Последовательность действий, которая наглядно представлена в виде распорядка дня или последовательности действий помогает ребенку видеть, что ему нужно делать.

Так, в процессе формирования навыков опрятности и гигиены на видном месте в ванной комнате и туалете целесообразно будет разместить визуальные подсказки (Рис.1, 2).

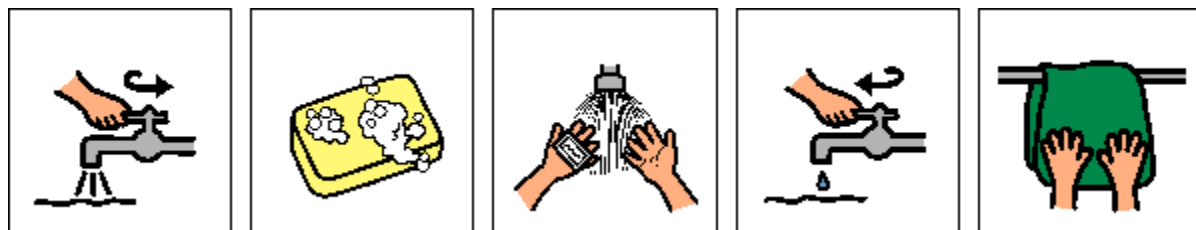
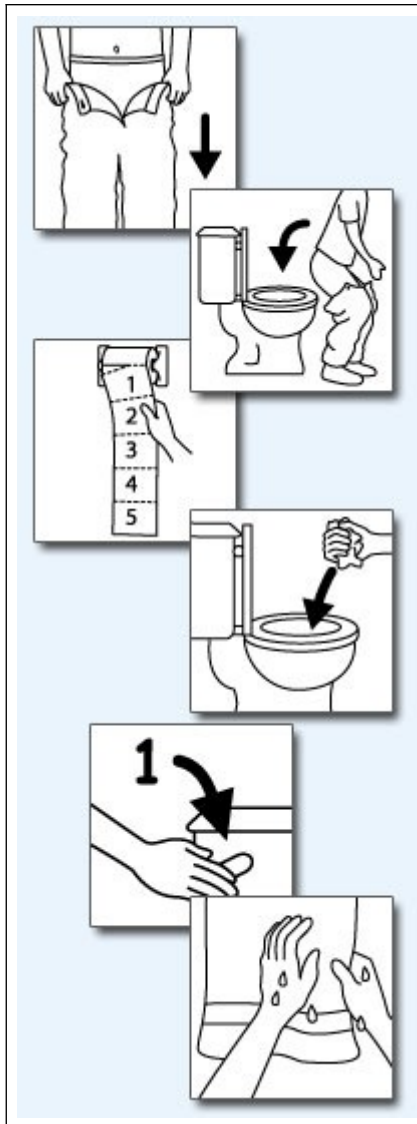


Рис. 1. Визуальная подсказка к процессу мытья рук

Стоит повесить ламинированную визуальную подсказку последовательности мытья рук возле раковины на уровне глаз, для напоминания ребенку о тех шагах, которые он должен сделать. Последовательность может состоять из фотографий, рисунков или надписей - того, что является наиболее уместным и интересным для ребенка. Возможно, придется убирать или закрывать каждый шаг визуальной подсказки, когда этот шаг будет выполнен, чтобы ребенок видел, что он уже сделал и что он должен сделать во время следующего шага.

Во время приучения к туалету ребенка нужно одевать в одежду, которую он может сам легко и быстро снять. Одежда должна быть удобной, при этом стоит остерегаться этикеток, ярлыков или швов, которые могут раздражать кожу.

	Возможно ребенка для того, чтобы начать пользоваться туалетом, сначала придется научить одеваться / раздеваться. Для этого также нужно использовать четкие изображения и слова. Эффективным способом обучения новым навыкам может быть «Обратная цепочка». Эта методика заключается в том, что навык распределяется на мелкие шаги и получается цепочка - последовательность действий. Как уже отмечалось,
--	--



начинать обучение стоит с последнего шага в цепочке. То есть, если учить ребенка натягивать штаны, стоит тянуть их к бедру, а потом ребенок продолжает тянуть до пояса. В следующий раз взрослый натянет штаны уже ниже бедер, а ребенок будет тянуть сама до бедер, а потом к талии. Эта методика особенно хороша при условии обучения новым навыкам, поскольку она позволяет ребенку почувствовать гордость, вроде бы, сделав последний шаг, он самостоятельно выполнила всю последовательность.

Рис. 2. Визуальная подсказка относительно поведения в туалете

В процессе составления распорядка дня необходимо учитывать уровень восприятия ребенка. Для этого возможно использовать:

- объекты, которые непосредственно используются в этой действия (тарелка - будем есть; мыло - будем мыть руки);
- фотографии или рисунки, на которых изображен непосредственно действия;
- символические изображения, или пиктограммы
- письменный план (в дальнейшем).

Независимо от уровня зрительной организации распорядок дня поможет подчинить повседневную жизнь всей семьи, а особенно ребенка. Важно действительно выполнять каждый пункт распорядка. Если ребенок поймет, что нежелательные задачи можно не выполнить, он начнет манипулировать событиями, как заблагорассудится. Сначала нужно составлять расписание с приятных и простых для ребенка занятий, которые в дальнейшем будут усложняться. Нет необходимости проводить обучение в среде, изолированной от внешних раздражителей, потому что ребенок должен научиться сосредотачиваться на выполнении задач в *естественной обстановке*. Взрослый, который учит ребенка, должен максимально сосредоточиться на процессе обучения. В процессе обучения важно отслеживать прогресс ребенка и делать выводы об эффективности обучения.