

Формирование навыков самостоятельности у ребенка с РАС.

Подготовить детей к самостоятельной жизни – важная и очевидная задача и для родителей, и для педагогов. Это касается и детей с типичным развитием, и детей с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья), в том числе с РАС (расстройства аутистического спектра). Для повышения качества жизни ребенка с РАС первостепенное значение приобретают, так называемые жизненные навыки или жизненные компетенции.

Жизненные компетенции – это те навыки, знания и умения, а также способы их применения, которые необходимы человеку для максимально возможного независимого самостоятельного функционирования.

Что входит в диагностику жизненных компетенций?

- самообслуживание
- бытовые навыки
- навыки личной безопасности
- социальные навыки, навыки принятия решений
- домашний досуг
- навыки, необходимые для интеграции в школьную среду
- ранние навыки, необходимые для выбора профессии

Формирование социально-бытовых навыков у ребёнка с РАС очень важно, иногда более важно, чем учить ребёнка писать и считать, и зачастую становится основной целью обучения, особенно у детей с низким уровнем функционирования, но даже дети с высокофункциональным аутизмом или с синдромом Аспергера также нередко демонстрируют определенные проблемы в этой сфере. Например, начав одеваться, ребенок не всегда может довести начатое до конца: он надевает только часть одежды или начинает ее снимать, вместо того чтобы продолжать одеваться. Потому перед педагогом и родителями стоит нелёгкая задача длительного каждодневного труда научить ребёнка зачастую элементарным навыкам самообслуживания.

Самообслуживание включает в себя: навык приема пищи, одевания раздевания, туалетные навыки, гигиенические навыки (чистить зубы, умываться, причесываться, пользоваться носовым платком), навыки заботы о здоровье (сообщает о том, что плохо себя чувствует, адекватно реагирует на медицинские процедуры).

Бытовые навыки: домашние дела (пролив цветов, выносить мусор, вытирать пыль и т.д.), мыть посуду, накрывать на стол, ждать своей очереди, звонить по телефону, идентифицировать грязную посуду, грязное белье, адекватным образом обращаться с продуктами, готовить простую еду, определять различные отделы в магазине.

Сложность состоит в том, что у детей с РАС нет мотивации к овладению социальными навыками, они не понимают, зачем одеваться, если ему и раздетому не плохо и даже лучше, чем в одежде, зачем нужно мыться, зачем есть ложкой, он наестся и руками, в результате всё равно сыт будет. И, как правило, отсутствие мотивации делает обучение трудным и медленным.

Чтобы освоить один конкретный навык – требуется сотня повторений.

Если в семье еще не сложился постоянный режим дня, то требуется установить удобный для всех, но неукоснительно соблюдаемый порядок основных домашних дел (еда, прогулка, сон, занятия и т. д.). Ребенку в усвоении общего распорядка дня могут помочь фотографии (или картинки), изображающие, как он ест, готовится ко сну, спит, читает на диване с мамой, одевается, гуляет и т. п. Эти фотографии, по мере завершения очередных действий, можно последовательно сменять. Можно завести и «альбом-расписание» с такими фотографиями. Такая зрительная организация поможет структурировать повседневную жизнь не только детям. Аутичному ребенку нередко бывает очень трудно ждать, если желанное событие откладывается, часто само слово «подожди» вызывает негативную реакцию. Это связано с несформированностью представления о времени, с тем, что ребенку непонятно, насколько откладывается удовольствие, в этом случае «зрительная организация» дня в виде расписания может прояснить ситуацию.

Некоторых детей можно подключать к деятельности взрослого с помощью мелких поручений. Благодаря таким, иногда спонтанным, иногда специально организованным, мелким поручениям ребенок, «крутясь» около мамы, не просто «мешается под ногами», но и потихоньку включается в бытовую ситуацию, которая приобретает для него новый эмоциональный смысл - совместного со взрослым дела.

Наряду с временной организацией дня важен также ритм занятий. Аутичный ребенок может очень недолго выдерживать ситуацию активного взаимодействия. Иногда он способен вступать в контакт на короткие промежутки времени, самостоятельно дозируя продолжительность и насыщенность своего взаимодействия с другими. Обучение, совместная деятельность могут занимать вначале очень короткое время - скажем, 1-2 минуты, но необходимо, чтобы действие было завершено, и чтобы ребенок сразу испытал успех (поэтому особенно важно определить доступную для него задачу). Когда взрослый действует руками ребенка, он должен делать это быстро и уверенно, чтобы поскорее завершить действие.

Уменьшению тревожности, упорядочению поведения аутичного ребенка способствует не только временная, но и пространственная организация его жизни. Важно организовать пространство вокруг ребенка таким образом, чтобы ему стало ясно, где он занимается со взрослым, где он одевается, где ест, где удобнее порисовать, где посмотреть книжки или построить железную дорогу, а где он может попрыгать и побыть один. Необходимо тщательно продумать схему действий чтобы повторялись одни и те же шаги при обучении навыку, и все взрослые могли учить ребенка одинаково. Прежде чем начать обучение, желательно познакомить с данной схемой родственников, проверить доступность всех необходимых материалов и определить последовательности действий.

Когда ребенок освоит необходимые моторные навыки в целом, взрослый может занять более пассивную позицию, отступив в сторону, но не забывая радоваться его успеху и игнорируя неуспех. Многие аутичные дети резко отрицательно реагируют на слово «нет», которое часто произвольно вырывается у взрослого при неверном действии ребёнка. Более продуктивный выход из этой ситуации состоит в том, что взрослый формулирует еще раз то, что ребенку нужно сделать, не фиксируясь на ошибке.

Некоторые операции, которые особенно трудны ребенку, например, застегивание пуговиц, можно вставить в интересный для него игровой сюжет. Так, играя в поиски клада, ребенок сталкивается с необходимостью расстегнуть пуговицы на мешочке (помощь предоставляется здесь точно так же, как и в реальной бытовой ситуации). Или, если ребенок увлечен игрой с конструктором, материалы он может доставать также из мешочка с пуговицами, а потом убирать их обратно. Не стоит пытаться научить ребенка всему сразу, лучше сначала сосредоточиться на одном, наиболее доступном ему навыке, лишь очень постепенно подключая его к наиболее простым операциям в других бытовых ситуациях. Родители аутичных детей должны быть готовы к тому, что для закрепления уже усвоенного навыка еще долгое время будет требоваться внешняя организация повседневных действий ребенка, а сам процесс освоения им необходимых бытовых навыков является длительным и постепенным, требующим большого терпения.

Таким образом, для успешного овладения и самостоятельного использования аутичным ребенком бытовых навыков необходимо выбрать программу, которая будет соответствовать, в первую очередь, форме аутизма, возрасту ребенка и его индивидуальным особенностям. Также родителям необходимо создать в процессе занятий благоприятную атмосферу, установить удобный распорядок дня, ритм занятий, а также пространственную организацию жизни ребенка. Формирование социально-бытовых навыков у детей с РАС очень важно, как для ребёнка, так и для его родителей, которые в будущем будут затрачивать меньше сил и энергии при уходе за таким ребёнком. Поэтому длительное, поэтапное, и целенаправленное обучение социально-бытовым навыкам ребёнка с РАС способствует их полному или частичному освоению, а тесное сотрудничество педагога и родителей даст наиболее положительный результат.