



Государственное учреждение образования
«Центр коррекционно-развивающего
обучения и реабилитации Опшянского района»

**ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ
САМООБСЛУЖИВАНИЯ И БЫТОВЫМ
НАВЫКАМ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ**

*(в помощь педагогам, работающим с детьми
с тяжёлыми и (или) множественными
нарушениями развития)*

Опшяны 2017

фотографий.

Учить ребенка убирать посуду после еды можно без использования расписания. Нужно направить ребенка последовательно убрать тарелки, чашки, столовые приборы, подставки и сложить их в раковину; собрать использованные бумажные салфетки и выбросить их в мусорное ведро. Желательно избегать вербальных инструкций, помня о том, что сама ситуация со временем должна направлять ребенка к выполнению действий, а не руководство со стороны взрослого.

Желательно привлекать детей с аутизмом к помощи во всех бытовых делах. Участие в совместной деятельности не менее важно, чем самостоятельная работа. Фактически, любого ребенка можно научить выполнять простые действия, позволяющие ребенку принять участие в работе.

По материалам сайта: <http://pandia.ru/text/80/008/39616.php>

Государственное учреждение образования
«Центр коррекционно-развивающего обучения
и реабилитации Ошмянского района»

Обучение навыкам самообслуживания и бытовым навыкам детей с аутизмом

*(в помощь педагогам, работающим с детьми
с тяжёлыми и (или) множественными
нарушениями развития)*

Ошмяны 2017

Составитель: Матяшова Н.А.,
заместитель директора
центра коррекционно-
развивающего обучения и
реабилитации
Ошмянского района

**Методические рекомендации по обучению
навыкам самообслуживания и бытовым навыкам
детей с нарушениями аутистического спектра:**
составитель Н.А.Матяшова. – Ошмяны: Изд-во
«Центр коррекционно-развивающего обучения и
реабилитации Ошмянского района», 2017. – 20 с.

Методические рекомендации адресованы
учителям-дефектологам и воспитателям
специальных учреждений образования, работающих
с детьми с нарушениями аутистического спектра.

© Н.А.Матяшова,
составитель, 2017
© Государственное
учреждение образования
«Центр коррекционно-
развивающего обучения
и образования
Ошмянского района»

3. Возможности организации среды для обучения

Надо решить, возможно ли организовать
ситуацию обучения так, чтобы ребенок смог быть
самостоятельным. Прежде чем начинать обучение,
надо построить пространственную организацию
навыка.

4.Возможности применения этого навыка в повседневной жизни

Бытовые навыки по мере освоения должны
встраиваться в повседневную жизнь ребенка.

Обучения различным бытовым навыкам:

Накрывать на стол – один из наиболее
простых для обучения навыков. Можно учить
ребенка приносить посуду только для себя (если
ребенок ест один) или для всех присутствующих.
Когда ребенка учат накрывать на стол для
нескольких человек, то используют какой-либо
ориентир: это могут быть стулья, расставленные
вокруг стола (напротив каждого стула ребенок
должен положить тарелку, чашку, столовые
приборы, салфетку и т. п.). Иногда ребенка учат
сначала раскладывать пластиковые подставки под
посуду; число этих подставок регулируется
взрослым в зависимости от того, сколько человек
будет за столом. Отсчитывая количество посуды при
дальнейшем накрывании, ребенок ориентируется на
число подставок. Наиболее эффективно обучение
накрывать на стол по расписанию в виде

1. Интересы ребенка

Изначально навык не должен вызывать у ребенка негативного отношения. Например, если он боится звука, который издает работающий пылесос, то учить его пылесосить не следует до тех пор, пока страх не будет преодолен. В то же время, если у ребенка есть выраженные предпочтения, связанные с компонентами обучающей ситуаций, это также может неблагоприятно сказаться на обучении. Например, если ребенок очень любит играть с водой, то обучать его мыть посуду будет сложно, потому что он будет стремиться разбрызгивать воду, переливать ее.

2. Возможности ребенка

Необходимо заранее продумать, как особенности двигательной сферы, восприятия, поведения скажутся на обучении тому или иному навыку. Если ребенок с трудом сосредоточивает внимание на предметах, то обучать его сложному навыку приготовления пищи, скорее всего, еще рано. Если у него плохая моторика, то не следует учить, например, заваривать чай – поскольку неосторожное движение может привести к травме (может облить себя кипятком). Надо решить, где ребенок справится, сам, а где ему потребуется помощь взрослого, и как за этой помощью обратиться. Например, в навыках, где задействована бытовая техника, не всех детей можно учить включать приборы в розетку. В таких случаях мы обучаем ребенка подойти к взрослому и попросить помощи.

Формирование навыков самообслуживания и элементарных бытовых навыков – одна из важнейших задач воспитания и обучения детей с аутизмом.

Обучение навыкам самообслуживания

Характерные для аутизма особенности поведения часто препятствуют овладению навыками в естественных повседневных ситуациях. Избирательность в еде, интенсивные двигательные стереотипии, расторможенность, отсутствие реакции на просьбы и требования взрослого – типичные примеры поведения, не позволяющего эффективно обучать ребёнка обслуживать себя. Преодоление выраженных проблем поведения является важной предпосылкой для того, чтобы ребенок мог овладеть навыками самообслуживания. Сформированность основ учебного поведения, умение ребенка выполнять хотя бы несколько инструкций, концентрировать внимание на предметах также являются предпосылками, необходимыми для того, чтобы ребенок мог обучаться навыкам самообслуживания.

Приём пищи

Научить ребенка с аутизмом есть самостоятельно бывает непросто, поскольку сфера пищевого поведения часто страдает при аутизме. Определенные ритуалы, связанные с процессом еды, могут быть достаточно устойчивыми, а попытки

изменить что-либо в них порой приводят к тому, что ребенок расстраивается, начинает плакать, кричать, проявлять аутоагрессию. В то же время, некоторые дети не едят сами просто из-за того, что их кормят. Стоит вложить им в руку ложку, как они тут же начинают есть самостоятельно. Учитывая отмеченное выше, становится понятным, что прежде, чем приступить к обучению надо провести наблюдение за поведением ребенка во время еды и предположить, что мешает ему овладеть навыком самостоятельного потребления пищи. Основными препятствиями могут быть:

- нарушения моторики;
- наличие стереотипа поведения;
- отсутствие практики пользования столовыми приборами.

Нарушения моторики часто встречаются у детей с аутистическими нарушениями. Они не удерживают в руке ложку, не могут зачерпнуть жидкую пищу (например, суп), проносят ложку мимо рта. В таких случаях необходимы специальные упражнения по развитию моторики и координации движений. Процесс обучения навыку самостоятельной еды порой затягивается на месяцы и даже годы, но всегда приводит к успеху.

Для того, чтобы обучение было эффективным, ребенок должен быть голоден. Если ребенок не хочет есть, у него отсутствует естественная мотивация, которая является двигателем обучения.

Первый шаг – умение держать ложку. Следует подобрать удобную ложку: для кого-то лучше использовать легкую алюминиевую, а для кого-то

стереотипов, должно быть четко спланировано. Во многих случаях помогает использование расписания. Если ребенок отказывается ходить в туалет где-либо помимо дома, на начальном этапе обучения фотографию с изображением туалета можно вставить в домашнее расписание ребенка. Когда, выполняя расписание, ребенок доходит до этой страницы, его направляют сходить в туалет. Надо постараться угадать момент, когда ребенок действительно испытывает такую потребность. После того, как он научится самостоятельно идти в туалет, ориентируясь на фотографию, такую же страницу вставляют в расписание, которое ребенок выполняет в другом учреждении. Стереотип расписания во многих случаях оказывается «более сильным», чем нежелание посещать незнакомый туалет.

Обучение бытовым навыкам

Формирование бытовых навыков у детей с аутизмом необходимо для социальной адаптации в будущем. В связи с нарушениями общения, эмоциональной сферы, спонтанный интерес к бытовым действиям взрослых, подражание этим действиям, фактически отсутствуют при аутизме. Детей с аутизмом приходится специально обучать бытовым навыкам, используя особые приемы.

При выборе навыков для обучения следует учитывать следующие моменты.

ты хочешь в туалет, надо садиться на горшок (унитаз)». В некоторой степени это «пустые слова», но по ходу обучения, они все чаще будут ассоциироваться с определенной реальностью. Когда удастся добиться желаемого, необходимо обращать внимание ребенка на «результаты» выполненного действия. Поощрения в случае, когда ребенок сходил в туалет «куда положено», должны быть максимально сильными и значимыми для ребенка.

У некоторых аутичных детей существуют особые проблемы, связанные с обучением навыкам опрятности. Часто ребенок не ходит в туалет из-за негативных эмоций, связанных с туалетом, горшком. Иногда такие эмоции являются последствиями реакций страха. Когда ребенок активно проявляет нежелание заходить в туалетную комнату, скорее всего, его что-то пугает (например, звук спускаемой воды). В этом случае обучение проводят, используя горшок. Одновременно с этим желательно проводить специальные психологические занятия, направленные на уменьшение страха.

В некоторых случаях ребенок не выражает отрицательных эмоций, когда его высаживают на унитаз, но по неизвестным причинам «поймать момент» не удастся. Вырабатывать стратегию обучения для каждого ребенка приходится методом проб и ошибок.

Иногда у детей с аутистическими нарушениями формируются стереотипы поведения, связанные с навыками опрятности: ходить в туалет только дома; пользоваться только одним горшком и т. п. Обучение, направленное на преодоление этих

важно, чтобы масса ложки ощущалась в руке. Обучение производят, используя физическую помощь: рукой ребенка захватывают ручку ложки, и манипулируют рукой так, как если бы ребенок ел сам. Желательно, чтобы взрослый находился позади или сбоку от ребенка, но не перед ним – так будет легче уменьшать помощь незаметно для него. Постепенно на короткие моменты следует отпускать руку ребенка, слегка подстраховывая ее.

В некоторых случаях ребенку бывает трудно попасть ложкой в рот. Сначала ребенку дают пищу, которую можно есть без столовых приборов: яблоки, печенье и т. п. Затем кусочек печенья или яблока кладут в ложку, направляя руку ребенка ко рту. Кусочки твердой пищи ребенку легче положить в рот. Постепенно переходят к обучению есть картошку, кашу, макароны, салаты, супы – важно предлагать ребенку только то, что он ест с удовольствием. Все достижения в овладении навыком должны поощряться так, как это приятно ребенку.

Некоторые дети привыкают к определенному стереотипу, связанному с употреблением пищи. В практике часто можно столкнуться с ситуацией, когда ребенок не сидит за столом во время еды, всё время перемещается по помещению столовой или квартире. Другой распространенный стереотип: ребенок привык, что его кормят, и отказывается брать в руку ложку или вилку. В обоих случаях необходимо изменить ситуацию раз и навсегда. Если обучение начинается, делать шаг назад, сдаваться крайне нежелательно. Чтобы эмоционально

травмировать ребенка как можно меньше, необходимо продумать заранее, как будет строиться обучение, какие требования, и в какой последовательности будут предъявляться.

В первом случае (не сидит за столом) требуется подготовительный этап, который заключается в правильной организации пространства, где ребенок будет есть. Место, где будет сидеть ребенок, должно быть расположено так, чтобы он не мог его покинуть самостоятельно. Можно посадить ребенка в уголок у шкафа, а взрослому сесть рядом с ним. Высота стула должна быть такой, чтобы ребенку было удобно есть. Для первого самостоятельного употребления следует предложить самую любимую ребенком еду. Если ребенок никогда не пользовался столовыми приборами, на начальном этапе обучения пусть ест то, что можно есть руками: орехи, фрукты, сыр, колбасу и т. д. Первая задача: чтобы он съел все, что лежит на тарелке, не покидая места за столом. Учитывая это, объем предложенной пищи должен быть таким, чтобы ребенок мог ее съесть быстро и полностью. Первый успех – то, что ребенок сидел за столом и ел сам – необходимо каким-либо особым образом поощрить (например, взять его на руки и покружить; дать поиграть с новой игрушкой). Меню следует варьировать, промежутки между приемами пищи должны быть длительными, чтобы ребенок успел проголодаться. Количество пищи должно постепенно увеличиваться. Доступ к еде вне стола с момента начала обучения должен быть прекращен.

Если привычный для ребенка стереотип состоит

дискомфорт. График высаживания должен быть составлен на основании предварительных данных о том, как часто ребенок ходит в туалет; сколько времени, в среднем, проходит между приемом пищи и опорожнением кишечника. Ситуация, когда ребенок сидит на унитазе или горшке, должна быть достаточно комфортной, спокойной. Не рекомендуется давать ребенку игрушки и отвлекать его другим образом в то время, когда он сидит на горшке или унитазе. Для детей с аутизмом, многие из которых являются гиперактивными, может быть сделано исключение. В то же время, следует напоминать ребенку тем или иным способом о том, что ему надо сделать. Время одного «высаживания» должно быть чуть меньше того промежутка времени, который ребенок может выдержать, оставаясь на одном месте. Важно, чтобы он встал с горшка не по собственной инициативе, а чтобы его поднял взрослый. Если «высаживание» прошло успешно, следует поощрить ребёнка, стараясь сделать так, чтобы он понял, за что его поощряют.

Если ребенок видимым образом не реагирует на мокрую и грязную одежду, процесс обучения занимает более длительное время. Специфика обучения заключается в том, что после «промаха» необходимо искусственно создать ребенку некоторый дискомфорт, который бы ассоциировался с данной ситуацией. Снимать испачканную одежду ребенок должен самостоятельно (по возможности). Мыть ребенка следует водой, температура которой немного ниже или выше комфортной. Если ребенок понимает речь, можно сказать ему спокойно: «Когда

родители хотели бы видеть в идеале. В случае удачи необходимо поощрять ребенка, пытаясь наглядно для ребенка связать поощрение с тем фактом, что он сходил в туалет. Надо попытаться найти естественное поощрение, которое закрепило бы желательное поведение: например, некоторым детям нравится спускать воду в унитазе; выливать горшок и т. п.

После того, как родители научились вовремя высаживать ребенка (не более одного «промаха» в день), необходимо учить ребенка ходить в туалет самостоятельно или проситься. Если ребенок может произносить звуки и слова, его учат обозначать каким-либо способом потребность сходить в туалет. Неговорящих детей можно учить брать взрослого за руку и вести к туалету. Если обучают самостоятельности, то в те моменты, когда его отводят к унитазу (горшку), начинают все меньше помогать ему, предоставляя больше возможностей действовать самому. Первое самостоятельное использование туалета должно быть подкреплено каким-либо существенным для ребенка образом. Если ребенок сам попросился в туалет, его также следует поощрить за это, чтобы закрепить это поведение.

Обучение ребенка ходить в туалет «по-большому» в том случае, если ему не нравится быть грязным, имеет успех из-за того, что взрослый запускает механизм отрицательного подкрепления. Высаживая ребенка на горшок, взрослый помогает ребенку избежать неприятной ситуации, когда он испачкает штанишки и будет испытывать

в том, что его кормят, он может выражать негативное отношение при попытке научить его есть самостоятельно. В случае, когда ребенок может пользоваться столовыми приборами, следует поставить перед ним тарелку, положить ложку ему в руку и сказать: «Ешь сам». Если ребенок не предпринимает попыток есть самостоятельно, дает ложку взрослому, следует достаточно твердым движением вложить ее обратно в руку ребенка и направить к пище, может оказываться физическая помощь. Если направлять руку ребенка твердыми короткими движениями, находясь позади него, то это будет стимулировать его к тому, чтобы он самостоятельно пользовался ложкой. Каждый шаг ребенка на пути к самостоятельности желательно поощрять.

Обучение одеванию

Большинство детей с аутистическими нарушениями без специального обучения не овладевают навыком самостоятельно одеваться и раздеваться. Основными препятствиями для этого могут быть, когда ребенок:

- убегает с места одевания;
- не владеет отдельными операциями, которые требуется выполнить при одевании;
- не может запомнить последовательность операций;
- ждет инструкций со стороны взрослого.

Многие дети в спонтанном поведении проявляют постоянную повышенную двигательную

активность, которая может быть близка к расторможенности. Подобное поведение затрудняет овладение многими навыками, в числе которых одевание. Правильная организация пространства совершенно необходима для того, чтобы сформировать стереотип одевания в определенном месте. Прежде всего, надо продумать распорядок дня ребенка, отметив моменты, когда он должен одеваться. Затем следует решить, где ребенок будет переодеваться (процесс каждого одевания/переодевания должен осуществляться в определенном месте).

Каждое место для переодевания должно быть, по возможности, ограничено какими-либо пространственными рамками. Когда ребенок встанет с постели, его следует сразу подвести к стулу, усадить на него, затем направлять к частично самостоятельному выполнению операций по переодеванию. В начале обучения важно, чтобы все происходило быстро и энергично. В связи с этим требованием, физическая помощь является почти полной: руками ребенка быстро снять пижамные штаны, положить их на кровать, взять трусы со спинки стула, надеть их, взять шорты и т. д. Одежда должна легко надеваться (без пуговиц, кнопок и молний), быть удобной и комфортной. Основная задача – «удержать» ребенка в ситуации одевания так, чтобы он не успел отвлечься. Как только замечаем, что он не пытается убежать, физический контроль можно постепенно ослабить. Иногда ребенок не может одеваться или раздеваться сам потому, что не умеет выполнять какие-либо

нарушениями, усугубляется из-за применения подгузников. Для того, чтобы прояснить, чувствует ли ребенок, что он стал мокрым, следует прекратить использовать подгузники.

Если ребенок после того, как намочит штанишки, проявляет чувство дискомфорта видимым образом: плачет, пытается снять с себя мокрую одежду, необходимо обучение строить следующим образом. Если «конфуз» уже произошел, ребенок должен принимать максимальное участие в переодевании. Желательно, чтобы он сам снимал мокрое белье.

Важный момент – сколько времени проходит между потреблением жидкости и опорожнением мочевого пузыря. Когда данные удалось собрать, начинают «ловить» моменты, предоставляя ребенку возможность сходить в туалет «правильно» (в горшок или унитаз). Предпочтительнее сразу учить ходить в унитаз (если он подходит ребенку по росту, и если у него нет страха унитаза); мальчиков старше двух лет лучше сразу учить писать стоя (так как переучивать сложнее). В некоторых случаях используют вспомогательные емкости (банку, кувшин), которые легко подставить в нужный момент, заметив признаки того, что ребенок хочет в туалет (например, ерзает на месте, приседает и т. п.). Однако в этом есть определенная опасность, так как у некоторых детей с аутизмом легко формируются стереотипы: они привыкают не горшку или унитазу, а к другим сосудам. Поэтому по возможности при обучении надо как можно чаще создавать ситуации адекватного пользования туалетом – такого, которое

Обучение навыкам личной гигиены

Обучение навыкам личной гигиены – мыть руки, умываться, вытирать руки и лицо, чистить зубы и т. д. – требует четкого систематизированного подхода. Прежде всего, необходимо расположить все предметы, которые могут понадобиться ребенку так, чтобы ему было удобно пользоваться ими самостоятельно. Затем следует составить перечень шагов, из которых состоит навык, которому мы планируем обучать ребенка. В качестве основных приемов обучения используется физическая помощь и моделирование (показ).

Обучение навыкам опрятности

Навыки опрятности являются наиболее важными для социальной адаптации ребенка и наиболее трудными для обучения. Жалобы на то, что ребенок не просится в туалет, приходится слышать от многих родителей аутичных детей. Проблемы усугубляются по мере того, как ребенок становится старше, а навыки опрятности так и не удается сформировать. Банальное утверждение о том, что чем раньше начинать обучение, тем лучше, по отношению к данным навыкам является истинным.

Предпосылкой для начала обучения навыкам опрятности является предварительный отказ от использования подгузников фабричного производства. Некоторое нарушение чувствительности к своим телесным ощущениям, характерное для большинства детей с утистическими

операции: не может снять свитер, застегнуть пуговицы, молнию, натянуть колготки и т. п. Прежде всего надо организовать место для одевания. Затем следует путем наблюдения установить, какие именно операции ребенок не может выполнить. Следующий шаг: оценив реальные возможности ребенка, решить, каким навыкам, важным для обучения одеванию, его можно начинать учить. Есть операции, которые можно отрабатывать сразу по ходу одевания (например, подтянуть штаны, колготки, надеть носки); некоторым навыкам необходимо учить специально, в другое время (застегивать пуговицы, выворачивать одежду).

Например, при обучении застегивать пуговицы сначала используются тренажеры с крупными пуговицами и петлями, в которые легко проходят пуговицы. При обучении используют физическую помощь и поощряют ребенка за то, что он пытается самостоятельно застегнуть пуговицы. Затем ребенку предлагают тренажеры с более мелкими пуговицами и более тугими петлями. Затем ребенка учат застегивать пуговицы на себе, что значительно сложнее, чем на тренажере. Сначала предлагают застегивать большие и средние пуговицы и только когда успех достигнут, ребенка учат застегивать рубашки с мелкими пуговицами. Когда операция освоена, ее переносят в контекст одевания.

Научить ребенка самостоятельно надевать куртку с капюшоном можно так: сначала учат ребенка надеть на голову капюшон, чтобы куртка повисла сзади, затем ребенок должен вдеть руки в рукава и снять капюшон. Такой способ проще, чем

обычный. Однако постепенно надо учить ребенка надевать куртки, кофты и рубашки, пользуясь обычным способом.

Обучение обуванию

Многие дети надевают обувь «не на ту ногу». Можно на линолеум приклеить (или закрепить скотчем) вырезанные из картона контуры подошв, точно соответствующие по размеру обуви ребенка. Ребенка учат ставить тапочки (туфли, сапоги), накладывая их на контуры. Таким способом ребенок может научиться правильно надевать обувь без помощи взрослого. Со временем контуры следует убрать (можно делать это постепенно: сделать их менее яркими, только затем убрать совсем).

При обучении застегивать сандалии ребенок должен совершать манипуляции с ремешком и застежкой, требующие некоторой ловкости пальцев. Лишние помехи только затрудняют процесс, поэтому мы учим ребенка засучивать штанину на той ноге, на которой он застегивает обувь, а затем, после того, как все сделано, опускать штанину обратно. Некоторые операции, которые входят в состав навыка одевания, ребенок длительное время не может выполнять сам, ему требуется помощь, надо учить ребенка просить о помощи каким-либо доступным для него способом (брать взрослого за руку, просить: «Помоги мне застегнуть куртку» и т. п.).

Четкая пространственная организация места, где ребенка учат одеваться, является фактором,

облегчающим создание стереотипа одевания. Некоторые дети не могут запомнить, в каком порядке надо выполнять многочисленные операции при переодевании. Это проявляется в том, что они пытаются взять не тот предмет одежды, который нужен в данный момент, снимают то, что только что надели.

Обучать одеваться-раздеваться ребёнка с аутизмом необходимо с использованием расписания. Если ребенок соотносит предметы с их изображениями на фотографиях, то расписание может состоять из фотографий, каждая из которых означает определенное действие.

Ребенка направляют, чтобы он после выполнения каждого действия возвращался к расписанию, а после выполнения каждого действия ребенок должен снимать карточку, обозначающую сделанное, и убирать ее. Когда ребенок уже научился использовать расписание самостоятельно, можно попробовать убрать расписание и посмотреть, не сможет ли он обойтись без внешней поддержки. Возможные затруднения при самостоятельном одевании могут быть связаны с зависимостью ребенка от инструкций взрослого, что наблюдается у детей с аутизмом достаточно часто. Ребенок не переходит от действия к действию, если ему не говорят: «Бери шапку, надевай, бери куртку» и т. д. В таких случаях необходимо дать ребенку только начальную инструкцию: «Одевайся», затем полностью исключить словесное вмешательство.