

Развитие бытовых навыков у ребенка с аутизмом.

Развитие навыков самообслуживания и бытового поведения представляет для аутичного ребенка особую проблему. Сложность его обучения социально-бытовым навыкам в большой степени связана с нарушениями контакта, трудностью произвольного сосредоточения и страхами. Иногда аутичный ребенок при случайных обстоятельствах может научиться довольно сложному действию самостоятельно, но крайне редко это получается у него через подражание другому человеку. Однако и в этом случае овладение навыком бывает сцеплено с конкретной ситуацией, и крайне затруднен его перенос в другую ситуацию. Часто ребенку мешают также нарушения тонкой моторики, мышечного тонуса, общая моторная неловкость. В связи с нарушениями социального поведения крайне трудно организовать саму ситуацию обучения. Аутичный ребенок может не выполнять инструкции, игнорируя их, убегая от взрослого или делая все наоборот. В то же время, если в норме дети часто овладевают многими умениями, подражая взрослым, действуя путем проб и ошибок, то аутичному ребенку требуется специально организованное обучение и многократное, совместное со взрослым проживание повседневных бытовых ситуаций. Неудача может вызвать стойкий протест такого ребенка против повторной попытки неудавшегося действия. Поэтому крайне важно организовать ситуацию успеха, не спешить с усложнением задачи, обеспечить поддержку и постепенное предоставление самостоятельности, чтобы у него возникло ощущение безопасности и уверенности в собственных силах. Необходимо также отметить, что трудности в адаптации аутичного ребенка к быту семьи, его отказ что-то сделать часто связаны со страхами. Ребенок может бояться ходить в туалет из-за шума спускаемой из бачка воды, заходить в ванную из-за звуков в трубах, мыться, если вода однажды попала ему в глаза, одеваться, так как в прошлом испугался узкого воротника свитера, идти гулять, потому что боится соседской собаки или лифта. Негативизм может быть преодолен, если близкие понимают, что стоит за отказом ребенка; терпеливо ободряют его, подчеркивая какой он уже большой и сильный; дают ему возможность освоиться в пугающей ситуации. Можно объяснить, почему шумит вода, рассказать, как она идет к нам из реки и убегает в море, дать поэкспериментировать с краном. Можно научить ребенка пользоваться гибким шлангом, самому регулировать поток воды при мытье, помыть голову кукле. Можно вместе покататься на лифте. Ребенку можно помочь в преодолении страха, если дать ему возможность почувствовать себя хозяином ситуации: «Мы идем гулять, а бедная собачка там, за дверью, лает – слышишь, это ей гулять хочется, жалко ее, правда? Ничего, собачка, придут твои хозяева, и ты погуляешь». Под эти слова ребенок легче пройдет мимо пугающей его двери, а в следующий раз он сможет уже спокойно пройти, «пожалев собачку». Часто в отношениях между аутичным ребенком и его родителями существует опасность гиперопеки. Боясь потерять установившийся контакт, опасаясь деструктивного поведения со стороны ребенка или экономя время, родители нередко сами одевают и раздевают ребенка, угадывая его малейшее движение или настойчивый жест, дают ему предмет, который он может достать и самостоятельно. В норме дети в возрасте трех лет часто стараются отстоять свою самостоятельность, протестуя против вмешательства взрослого. Аутичный ребенок, будучи неуверенным в успехе, напротив, старается привлечь помощь взрослого, легко становится зависимым от его поддержки и подсказки. Поэтому крайне важно создать у него ощущение успеха, силы и как можно раньше начать подключать его к наиболее легким операциям, подчеркивая, как у него хорошо и ловко все получается, какой он сильный, как быстро одевается, аккуратно ест, чисто умывается и т. п.

Сложность обучения аутичного ребенка бытовым навыкам состоит в том, что привычные ситуации и домашние предметы являются первыми объектами, на основе которых строятся контакты с ним. Поэтому, если контакт с глубоко аутичным ребенком только складывается и еще очень хрупок, нужно свести к минимуму свои требования,

радуясь уже тому, что ребенок согласен быть рядом, потихоньку подключая его к действиям как пассивного участника и отмечая, «как хорошо ты это делаешь сам, и я тебе помогаю». Важно, чтобы поначалу просьбы, обращенные к ребенку, касались приятных для него действий. В этом случае похвала за выполнение просьбы может связаться с приятными для ребенка ощущениями и в дальнейшем способствовать формированию установки на выполнение инструкции. Прежде чем требовать что-либо, необходимо понимать, что именно ваш ребенок сможет выполнить. Если вы чувствуете, что ваша просьба не по силам ребенку, переключите его внимание на более легкую и приятную задачу, не доводя его до протеста и крика, и порадитесь результату, восхититесь «как замечательно он все сделал». Для успешного овладения бытовыми навыками и (что представляет для аутичного ребенка особую проблему) их самостоятельного использования необходимо, чтобы конкретная повседневная ситуация приобретала для ребенка особую значимость. Важно построить его день, опираясь на привычные, любимые им дела, так, чтобы обучение навыку или его самостоятельное выполнение стали закономерной и необходимой «ступенькой» к удовольствию. Например, если ребенок любит гулять, то при обучении одеваться можно заранее пометать, «куда мы с тобой пойдем, после того как ты так ловко и красиво оденешься». Потом посмотреть в зеркало: «Как ты хорошо оделся, теперь мы с тобой можем в наш парк пойти, сможем долго по всем нашим любимым местам гулять, всех навестить» и т. п. Уборка со стола после обеда может стать необходимым условием, чтобы «мы вместе с мамой смогли сесть почитать любимую книжку» и т. д. Аутичные дети чувствуют себя спокойнее, в большей безопасности и лучше регулируют свое поведение, если существуют четкий распорядок дня, семейные привычки и традиции. Некоторые дети сами с рождения устанавливают постоянный режим дня и требуют его неукоснительного выполнения: прогулка должна происходить всегда в одно и то же время, по одному маршруту, еда – только в определенный час и т. п. При этом очень трудно убедить такого ребенка изменить установленный порядок. Он может закапризничать, если ему предлагается что-то неожиданное, пусть даже и приятное. Часто это раздражает близких, связывает их активность. Однако, как говорилось выше, необходимо дорожить стереотипными способами поведения ребенка, так как они являются опорой для его дальнейшей социализации. Ребенок легче примет новое, если взрослые заранее обговорят с ним возможные варианты, подготовят его к изменению существующего порядка. Можно сказать ребенку: «После завтрака, если будет ясная погода, пойдем гулять, а если пойдет дождь, будем играть в кубики». После завтрака его просят посмотреть в окно: «Ну как, что будем делать?» 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, но отчасти и их родителям. Перед началом очередных активных действий ребенок вместе со взрослым заглядывает в расписание: «Посмотрим, что мы сейчас будем делать». Подобное расписание также дает возможность вносить в обычный порядок действий что-то новое. Непривычное действие, событие легче принимаются ребенком, если они заданы извне и включены в контекст привычного расписания. Взрослый может «объединиться с ребенком», обсуждая расписание: «Я понимаю, что тебе не хочется сейчас убирать тарелки со стола, но это то, что мы с тобой должны сделать по нашему расписанию, а потом, смотри-ка, мы сможем пойти в парк». Конечно, следует остерегаться вставлять в расписание то, что вызовет явный протест, до того, как ребенок привыкнет к расписанию и будет охотно его выполнять. Поэтому хорошо, если сначала расписание будет состоять из приятных и

нейтральных для ребенка занятий, а более проблемные ситуации послужат лишь неизбежными ступенями при переходе от одного дела к другому. 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. Можно также вообще не произносить слова «подожди», а сказать, например: «Мы обязательно прочитаем вместе после того, как я почищу картошку, а пока ты можешь посидеть, порисовать рядом со мной» (при этом нужно приготовить для него карандаши и лист бумаги). Таким образом, акцент переносится с тягостного ожидания на приятную активность. Некоторых детей можно подключать к деятельности взрослого с помощью мелких поручений: бросить в кастрюлю и помыть очищенную картошку, принести «забытую» на видном месте приготовленную для стирки рубашечку, подобрать укатившийся моток ниток при шитье и т. п. 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. Важно эмоционально обыграть удачу: «Ты так быстро одел свои ботинки! Топ-топ, обутые ножки побежали по дорожке». Во время обыгрывания удачи взрослый находится впереди ребенка, облегчая этим зрительный контакт с ним и заражая его своей радостью от успеха. 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 рисовать, где посмотреть книжки или построить железную дорогу, а где он может попрыгать и побыть один. Если есть такая возможность, можно организовать специальный уголок для ребенка на кухне, чтобы близкому было легче уделять ему внимание во время занятий по хозяйству. Организацию мест обучения различным навыкам можно рассмотреть на примере одевания. Одеваться удобнее на стульчике, чтобы ребенок не мог развалиться в нем как в кресле, или на диване. Важно, чтобы ему легко было нагнуться к своим ботинкам, чтобы взрослый мог помогать ему, стоя сзади или сбоку. Необходимо продумать, как лучше разложить вещи и в каком порядке, чтобы ребенку не нужно было вставать за очередным предметом и возвращаться обратно. То, что взрослый стоит позади ребенка, дает последнему ощущение, что он что-то делает сам, и в то же время рассчитывает на помощь взрослого в случае своей неудачи. Вначале взрослый действует руками ребенка, крепко их удерживая, затем постепенно ослабляет поддержку,



будучи готовым оказать ее вновь, чтобы предупредить наступление аффективного «взрыва» из-за неуспеха. Важно отмечать комментарием, что ребенок просто терпеливо ждет или помогает взрослому одеть себя, позволяет действовать «совместно с ним»: «Мы вместе одеваемся, ты так мне помогаешь!» Затем руками ребенка взрослый, к примеру, начинает подтягивать колготки вверх и, по мере увеличения активности и самостоятельности ребенка в

выполнении данного действия, освобождает его руки, лишь подталкивая их вверх. При этом ребенка следует хвалить за мельчайшие самостоятельные движения: «Ты сам одеваешься, сам подтянул чулок». Чтобы не происходило пресыщения похвалой, сохранялась ее ценность, желательно меньше хвалить за те действия, которые стали уже автоматическими, и переносить свое внимание на те операции, которые еще требуют освоения. Например, вначале близкие радуются и всячески поощряют ребенка, когда он с их помощью или самостоятельно просовывает руки в рукава, однако когда ребенок уже свободно делает это сам без напоминания, можно постепенно ограничиться ласковым похлопыванием по плечу или спокойным «Хорошо», а запас любимых поощрений оставить на процесс застегивания пуговиц. Со временем накапливается большой арсенал подкреплений (похвал, тактильных, пальчиковых и двигательных игр, песенок, игрушек, лакомств и т. п.), которые можно гибко использовать. 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 последовательность действий. Например, при умывании надо найти удобное место для мыла, зубной щетки, проверить, какой рукой лучше держать щетку. Эти детали, не имеющие часто значения для нас или для обычных детей, могут оказаться критическими при обучении аутичного ребенка – моторно неловкого, с трудностями произвольного сосредоточения. 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 ребенка. Более продуктивный выход из этой ситуации состоит в том, что взрослый формулирует еще раз то, что ребенку нужно сделать, не фиксируясь на ошибке. Вообще многие специалисты считают, что при обучении бытовым навыкам важно предупреждать ошибку ребенка, направляя его по верному пути. Нередко отмечают быстро появляющуюся зависимость от словесной подсказки: ребенок, казалось бы, отлично зная последовательность действий, ждет инструкции, чтобы перейти к следующему шагу. Поэтому желательно максимально ограничить свою речь во время выполнения действий, которые должны в дальнейшем стать самостоятельными. В то же время, перед началом бывает важно напомнить ребенку, что он будет сейчас делать, а в конце подчеркнуть его достижения. 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. Близких не должно раздражать и огорчать то, что ребенку, казалось бы уже усвоившему необходимый навык, еще долго будет требоваться внешняя организация. Процесс освоения аутичным ребенком необходимых бытовых навыков является длительным и постепенным и требует большого терпения от взрослых.

ДЛЯ ЧЕГО ОБУЧАТЬ АУТИСТА САМООБСЛУЖИВАНИЮ?

Аутизм провоцирует нарушения в развитии, которое влияет на восприятие окружающего мира у ребенка. Это приводит к тому, что без должной помощи он вырастает несамостоятельным и несоциальным. В зависимости от формы РАС, у детей может быть выраженная умственная отсталость или одаренность в определенных областях. Тем не менее все они способны обучаться и осваивать навыки самообслуживания (одеваться, чистить зубы, кушать самостоятельно, безопасно переходить дорогу и др.), просто у кого-то это происходит достаточно быстро, а у кого-то постепенно.

Чем лучше у особенного малыша развиты эти навыки, тем выше шанс, что он будет успешным в различных жизненных ситуациях. Разумеется, это не единственное, чему нужно учить ребенка, но программы по повышению самостоятельности нельзя исключать из общего лечебного плана. И тут возникает определенный конфликт: у детей с РАС

патология обуславливает те особенности, которые мешают им стать ответственными и исполнительными, например:

- плохое абстрактное мышление;
- поведенческие стереотипы;
- трудности с проявлением гибкости в различных ситуациях;
- недостаточная концентрация и мотивация к чему-либо;
- проблемы в общении и выражении своих желаний;
- трудности при переходе от одного занятия к другому;
- низкая способность к анализу и сопоставлению фактов;
- проблемы с пониманием чувств и желаний других людей, а также собственных.

Проблемы с развитием моторики — это еще одна причина, по которой малышу трудно быть самостоятельным (например, он может прийти с улицы и сидеть в куртке до тех пор, пока его не разденут). Тем не менее мелкая моторика хорошо поддается коррекции и способна превратиться в сильную сторону ребенка — он может научиться без посторонней помощи застегивать пуговицы, раздеваться, завязывать шнурки и т.д.

Страхи аутичных деток также обуславливают низкую степень самостоятельности. Если, например, мальчик научился ходить, он все равно будет стремиться вернуться в коляску, поскольку она ассоциируется у него с безопасностью. Окружающий мир, который малыш познает посредством ходьбы, кажется ему чужим и пугающим.

Гиперчувствительные и гипочувствительные черты откладывают свой отпечаток: ребенок искаженно воспринимает действительность из-за влияния малейших раздражителей (не хочет кушать сам, потому что боится испачкаться) или нечувствительности к ним (не реагирует на мокроту, не просится в туалет, не жалуется, когда больно).

Подобные факты значительно затрудняют процесс обучения самостоятельности особенных детей, но это не значит, что оно им не нужно вовсе. Наоборот, от родителей зависит, насколько социальным вырастет малыш. Например, если диагноз РАС установлен в 1,5 года и сразу же была начата интенсивная коррекционная работа, то к 7 годам вероятнее всего мало кто подумает, что у ребенка расстройство аутистического спектра. Особенно важно обучение, когда ребенок аутист не разговаривает даже в кругу семьи, не говоря уже о чужом коллективе.

С помощью своевременной диагностики и ранней коррекции можно добиться многого, например, адаптировать ребенка к жизни в обществе (детский сад, школа, ВУЗ, работа, семья), научить его контролировать свои эмоции наравне с обычными людьми и справляться с собственными страхами. Для этого разработаны специальные программы, которые реализуются в специализированных учреждениях или в домашних условиях. Кроме того, обучиться эффективным методикам и развить самостоятельность у детей с аутизмом родители могут сами, пройдя специальные АБА-курсы.

ПОПУЛЯРНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ РАЗВИТИИ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

Члены семьи, где растет ребенок-аутист, со временем привыкают постоянно оказывать ему помощь во всем, от подмывания и кормления с ложки до одевания и других действий, которым при должном упорстве его можно обучить. Уже с младенчества родители дают малышу подсказки, модифицируют его близкое окружение для повышения комфорта, дают поощрения в момент эмоциональных всплесков вместо того, чтобы успокоить более рациональными методами. Лечение аутизма в домашних условиях требует не только всесторонней диагностики, но и особой подготовки родителей.

Такие действия приводят к тому, что мама и папа привыкают всестороннее помогать своему чаду, чтобы ему было как можно легче прожить очередной день. Чрезмерная продолжительная забота, которая распространяется на максимальное количество аспектов

жизни, может спровоцировать замедление развития и ухудшить навыки самообслуживания у аутистов.

Ошибка многих родителей заключается в том, что им проще выполнить действие вместо ребенка, чем научить его. А ведь отдаление от родителей в будущем — это один из важнейших этапов в становлении самостоятельной личности. Уже с малых лет малыша нужно обучать, как заботиться о себе, как успокаивать себя и решать возникающие вопросы. Если этого не происходит, то, как правило, виноваты родители. Для многих отпустить в самостоятельную жизнь ребенка с РАС является эмоционально сложной задачей.

Поведенческие терапевты отмечают, что часто семья неправильно выставляет приоритеты в вопросах коррекции поведения малыша. Например, они обеспокоены вспышками агрессии и плохим поведением в общественных местах, но при этом их не заботит тот факт, что у него отсутствуют навыки самообслуживания в достаточно позднем возрасте (например, девятилетний ребенок просит его вытереть после акта дефекации или двенадцатилетний все еще не умеет застегивать пуговицы). Таким образом, наиболее распространенными ошибками родителей особенных детей являются:

- неспособность рационально расставлять приоритеты при коррекции поведения у аутистов;
- нежелание повышать количество автономных действий малыша;
- слишком завышенные требования и ожидания;
- отклонения от плана коррекции;
- отсутствие единой программы действий между ведущим специалистом и родителями (когда АБА-консультант подбирает индивидуальную тактику терапии, а родители отказываются продолжать лечение в домашних условиях);
- недостаточная мотивация.

Чем организованнее и самостоятельнее аутист, тем легче не только ему, но и близким. Никто не говорит, что процесс обучения будет легким. Если вы действительно хотите помочь своему ребенку, то перестаньте делать за него то, что он в состоянии сделать сам. Здесь важно не бежать от проблемы и не концентрироваться на негативных проявлениях диагноза (инвалидность, конфликты, плохая коммуникация с окружающими). Подавленное состояние мамы и папы из-за неудач малыша негативно сказывается на эмоциональном состоянии всех членов семьи.

Чтобы достичь успеха, нужно отказаться от завышенных ожиданий и принять своего ребенка таким, какой он есть. Если действовать, опираясь на уже хорошо развитые навыки, учитывать интересы малыша и создать вокруг него доброжелательную атмосферу, то положительные результаты не заставят себя ждать. Если он отказывается выполнять, например, гигиенические процедуры самостоятельно, возможно вы слишком напористы или выбрали не лучшую объяснительную тактику. Не последнее место здесь занимает состояние здоровья малыша — колики, головная боль мешают обучению, независимо от того, как хорошо вы спланировали урок. Потому важно, кроме прочих навыков, понимать, как научить ребенка с аутизмом пить таблетки.

КАКИМ НАВЫКАМ САМООБСЛУЖИВАНИЯ НУЖНО УЧИТЬ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

- Одевание. Сюда относится умение соотносить верх и низ одежды (штаны одеваем на ноги, в рубашку просовываем руки), завязывать шнурки, обувать обувь на липучках и молнии, самостоятельно надевать верхнюю одежду, застегивать ее. Также ребенок должен уметь самостоятельно раздеваться, например, когда приходит с улицы.

- Гигиена. Она включает комплексное использование ванной комнаты — умывание с мылом и без, мытье рук, вытирание полотенцем, открывание и закрывание крана.

- Уход за собой. В основном это действия, которые позволяют выглядеть опрятно, например, расчесывание (расческой или щеткой для волос), чистка зубов, использование гигиенической помады и проведение других базовых гигиенических процедур.

- Прием пищи. Один из важнейших базовых критериев самостоятельности, который включает развитие навыков самообслуживания у детей с аутизмом, таких как умелое использование посуды (борщ наливать в глубокую тарелку, второе накладывать в мелкую), питье из стакана или через соломинку, тщательное пережевывание пищи с закрытым ртом и др.

- Использование туалета. Умение самостоятельно вытираться, проситься в туалет, а не писать в штанишки, не бояться пользоваться общественными уборными комнатами и т.д.

- Независимость и автономность. Наиболее труднодостижимый навык, но именно благодаря ему ребенок становится социальным. Предполагает умение делать выбор, уметь говорить “нет”, понимать желания и чувства других людей.

МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У АУТИСТОВ

ХАЙСКОУП (МЯГКИЙ СТАРТ)

Программа широко применяется во многих странах мира. Ее основная идея заключается в том, что особенные дети лучше осваивают новые навыки самообслуживания в процессе самостоятельного планирования активной деятельности. Родители лишь создают пространство для развития и иногда направляют малыша. Такой подход подразумевает, что у ребенка больше шансов научиться принимать решения самому. Целью методики является развить в ребенке способности делать выбор и чувства ответственности.

Для организации полноценной обучающей среды нужно снабдить ребенка предметами, аналогичными взрослым (ложка, чашка, зубная щетка, тряпка и т.д.). Сначала взрослый на собственном примере показывает, что и как нужно делать, следя за тем, на чем акцентирует свое внимание малыш. Ваша речь должна быть четкой и ясной. Согласно данной программе, детям нужен тесный контакт с родителями — объятия, ласка, забота.

СИСТЕМА ТЕАССН

Целью терапии является максимальная социализация ребенка и развитие в нем независимости, навыков эффективного взаимодействия с другими людьми, индивидуальных способностей и академических навыков. С ее помощью можно научить ребенка в привычной для него обстановке выполнять определенные действия. Например, покушать или умыться, при условии, что все необходимые предметы лежат на своем месте.

В основе программы — психологическая работа с малышом. Ее осуществляет специалист, а также родители дома согласно составленному плану. Стоит отметить, что данная методика хорошо подходит для детей с выраженными речевыми нарушениями.

АВА-ТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ САМЫХ ДЕЙСТВЕННЫХ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ

АВА-терапия — это метод коррекции поведения, который базируется на принципах поведенческого анализа. Он предполагает тесную взаимосвязь ребенка-аутиста и его ближайшего окружения, где поведение формируется и понимается как набор неких действий в условиях определенной среды.

Впервые такой подход применил доктор Ивар Ловаас еще в 1963 году. По его убеждениям, любое поведение имеет последствия, и если они нравятся ребенку, он будет его повторять, и наоборот. Методика развития навыков самообслуживания у детей аутистов по АВА предполагает разработку индивидуального плана терапии, при котором учитываются следующие нюансы:

- объективная оценка навыков, которые больше всего нужны малышу;
- игнорирование стереотипии поведения;
- упор на имеющиеся навыки с учетом индивидуальных особенностей развития;
- организация полноценной учебной среды (одинаковая учебная тактика со специалистом и дома).

АВА можно использовать при работе с детьми с 3 и 4 группами аутизма, но при этом наибольшая роль в процессе коррекции поведения отводится именно родителям. Терапия требует от взрослого человека крепких нервов, поскольку обучение должно проходить, несмотря на детские истерики, отпирания и негативизм. Известны случаи, когда особенные дети в удовлетворительной степени осваивали полезные бытовые навыки, что значительно облегчало выполнение рутинных домашних дел и улучшало эмоциональный настрой в семье.

Если вы хотите получить профессиональную консультацию у сертифицированного и опытного АВА-специалиста, а также научиться основам поведенческого анализа для обучения аутиста самостоятельности, Aba-kurs.com приглашает всех неравнодушных родителей на очные и заочные курсы. Получить дополнительную информацию можно, позвонив по указанному на сайте номеру телефона или заказав обратный звонок.

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Занятия с ребенком дома при некоторых видах терапий значительно повышают шансы на дальнейшую социализацию или являются просто необходимыми. Чтобы они проходили успешно, сначала нужно составить план действий, подготовить все нужные предметы и материалы, смоделировать ситуацию (чтобы потом не запутать ребенка). Не рекомендуется торопить малыша и перегружать его, излишняя напористость со стороны взрослых приводит к негативному восприятию всего происходящего, и вы можете потерять даже те навыки, которых успели достичь.

После выполнения каждого последовательного шага нужно наблюдать за реакцией ребенка. Крайне важно доступным языком объяснять важность и необходимость всех выполняемых действий. Когда вы решите добавить в ежедневный распорядок дня план развития навыков самостоятельности, уведомьте об этом малыша. Вы можете поинтересоваться, когда бы он хотел этим заниматься и в дальнейшем не отказывайтесь от занятий в установленное время.

Стоит помнить, что любая коррекционная работа должна базироваться на уже имеющихся способностях. Так обучение будет проходить проще и быстрее. Вы можете попросить ребенка выполнить то, что у него получается лучше всего, после этого похвалить и наградить. Когда есть позитивное настроение и мотивация, усложняйте задачу, переходя к более сложным действиям. Если они получаются, но не идеально, не стоит сразу переправлять и давать наставления. Похвалите малыша за проделанную работу, но в следующий раз подкорректируйте. Если же успехов сразу не последует, не отчаивайтесь, запаситесь терпением и главное — сохраняйте спокойствие, подавая правильную модель поведения в сложной ситуации.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Чтобы самообслуживание у аутистов было развито на достаточно высоком уровне, требуется четкий систематизированный подход. Ребенку с любой группой аутизма трудно даются точные задачи, особенно многокомпонентные. Поэтому каждый навык должен раскладываться по частям и формировать единую логическую цепочку. Это касается всего, от мытья рук и чистки зубов до переодевания и выполнения поручений. Важно также придумать эффективную систему поощрений (игры с водой в ванной во время купания или возможность взять любимую игрушку на “урок” по одеванию/умыванию).

В обучении стоит придерживаться однообразия. Рисунки с последовательностью действий (пиктограммы) могут помочь быстрее запомнить нужный порядок действий. Например, чтобы помыть руки, нужно зайти в ванную, закатать рукава, открыть кран, взять мыло, намылить руки, положить мыло, смыть мыло, закрыть кран, вытереть руки о полотенце, откатать рукав обратно. Первый и основной пример показываете вы (моделирование), затем только предоставляете физическую помощь (например, чтобы

научить малыша кушать ложкой, нужно встать сзади него или сбоку, затем положить столовый предмет ему в руку и, обхватив ее своей, поднести ее ко рту).

Кроме того, существуют условия формирования новых навыков. Основными из них являются:

- Правильное пространство. Чтобы приучить ребенка к чистке зубов, это следует делать в строго отведенном месте — ванной. В процессе повторения действий старайтесь избегать посторонних разговоров и строго следовать составленному плану.

- Время. Все манипуляции должны иметь временное ограничение. Например, пока ребенок не почистит зубы, ему не разрешается возвращаться в комнату к игрушкам.

- Нейтральное эмоциональное отношение. Вы присутствуете в смоделированной вами ситуации, но не общаетесь с ребенком на темы, не относящиеся к делу. Если наблюдаются негативные проявления (истерики, агрессивные отказы), они должны остаться без вашей эмоциональной реакции.

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ (УЧИМСЯ СНИМАТЬ ШТАНЫ)

Начинать лучше с шорт на резинке, поскольку их удобнее снимать. Затем можно перейти к брюкам и джинсам. Все молнии и пуговицы пока расстёгивайте сами. Сначала научите малыша снимать штанишки стоя, а когда у него будет хорошо получаться, перейдите в сидячее положение, на пол или диван — как ему больше нравится.

Прорабатывается каждый этап процесса, помогая ребенку все меньше с каждым разом, пока у него не начнет хорошо получаться. Далее можно переходить к следующему шагу. За каждое успешно повторенное действие стоит наградить малыша. Как научить ребенка с аутизмом кушать — просто выбирайте более комфортные условия для обеда или сделайте вкусные поощрения за самостоятельную еду.

Согласно данной программе, ваши действия должны быть следующими:

1. Пока девочка или мальчик стоит, спустите ему штаны до лодыжек. Далее попросите сесть и снимите с одной ноги штанину. Дайте ему четкое указание “Сними штанишки”. После этого положите руки малыша на штанину, которая еще не снята, возьмите их в свои и направляющим движением помогите снять штанину со второй ноги. Теперь похвалите его и скажите: “Ты снял штаны”.

2. Прodelайте аналогичное действие, начиная с той же ноги, но первую штанину уже снимайте вместе. Мотивируйте ребенка снять штанину со второй ноги самостоятельно и отдать штанишки вам. Обязательно похвалите его за проделанную работу.

3. Далее спустите малышу штаны только до колен, поместите его руки по бокам так, чтобы большой палец заходит во внутрь штанин. Снова повторите задачу “Сними штанишки!”. Положите свои руки на руки ребенка и направляющим движением опустите штаны до лодыжек. Смотивируйте ребенка самостоятельно снять этот элемент одежды в положении сидя и отдать их вам. Теперь можно сказать: “Ты снял штанишки. Умница!” и наградить.

4. Когда малыш научится снимать штаны от колен, спустите их до середины бедра, потом только до бедер и затем учите снимать низ одежды непосредственно с талии. Важно с каждым разом помогать все меньше.