

Консультация для родителей

«Как научить ребёнка с РАС ждать?»

Умение ждать является одним из важнейших навыков функциональной коммуникации для ребёнка с расстройством аутистического спектра. Почему данный навык относится к навыкам коммуникации? Потому что он предполагает определённую коммуникативную ситуацию, в которой происходит взаимодействие двух людей и где умение пойти навстречу другому в ситуации, когда это необходимо, и подождать с реализацией своего желания или намерения. Сложно и не очень понятно.

Нежелательное поведение в ситуации ожидания

Часто родители встречаются с *нежелательным поведением ребёнка* (криком, плачем, истериками «на полу», агрессией по отношению к себе или к взрослому) именно в ситуации ожидания, которая может случаться в различных контекстах:

- расставание с любимой игрушкой, когда необходимо выполнить другое задание или действие;
- подождать, когда мама помоеет любимый фрукт;
- проявить терпение, и выстоять очередь в магазине, чтобы получить конфету только после того, как продукты будут оплачены;
- подождать своей очереди на занятии, в совместной игре, во дворе и т.д.;
- подождать мотивационного занятия или игры, а перед этим спокойно выполнить действия, о которых ребёнка просит взрослый или которые ему необходимо сделать (например, уроки).

Умение ждать может пригодиться в практически любых социальных ситуациях, в которые попадает ребёнок.

Неумение выдерживать ситуацию ожидания значительно затрудняет процесс адаптации ребёнка к условиям среды в разном окружении и разных ситуациях и местах (дома, в магазинах, поликлиниках и парикмахерских, в досуговых и образовательных учреждениях).

Существует несколько шагов и общих принципов, используемых при обучении навыку «ждать», которые помогут родителям в начале обучения. Однако, стоит отметить, что умение ждать – это сложный «поведенческий» навык, который часто требует анализа специалистом поведения ребёнка и конкретных ситуаций для определения причины, провоцирующей нежелательное поведение, реакций взрослого, альтернатив, предлагаемых ребёнку в ситуации ожидания, постепенного "наращивания" времени ожидания, а иногда, и отсутствие у ребёнка навыка выразить своё желание/нежелание, согласие/несогласие приемлемым способом.

Поведенческие аналитики (АВА-терапевты), работающие над развитием данного навыка, составляют для ребёнка индивидуальные поведенческие планы. Желательно перед началом домашней работы обсудить стратегии с квалифицированным специалистом, а также в дальнейшем обсуждать все сложности, возникающие в процессе формирования данного навыка.

Принципы обучения навыку ожидания

Шаг 1-й. Определите ситуацию, в которой необходимо научить ребёнка ждать, и опишите его поведение. Как бы вы хотели, чтобы ребенок вёл себя в ситуации ожидания?

Пример: ребёнок спокойно сидит за столом, не убегая, и ждёт, пока взрослый положит в тарелку еду и поставит её на стол.

Совет: если ребёнок не демонстрирует умение ждать сразу в нескольких ситуациях, то следует начинать работать в рамках одной ситуации. Когда навык закрепится и будет отработан, его можно будет переносить на другие занятия ребёнка.

Шаг 2-й. Поставьте реалистичную и функциональную для ребёнка цель. Пример: ребёнок спокойно сидит за столом и ждёт в течение одной минуты, пока взрослый (мама, папа, бабушка) положит в тарелку еду и поставит её на стол.

Советы:

- оптимально для ребёнка не начинать со слишком большого количества времени, ведь часто бывает так, что ребёнку сложно подождать даже несколько секунд, в таких случаях его зона ближайшего развития – именно несколько секунд (а не минута, или две);
- следует не спешить изменять цель и увеличивать желаемое время ожидания, важно дождаться закрепления навыка: когда ребёнок будет демонстрировать спокойное ожидание в рамках указанного времени, как правило, в течение 3-х дней и в ситуациях с разными людьми, только тогда можно «переходить на следующий уровень» и постепенно увеличивать время ожидания.

Шаг 3-й. Используйте во время ситуации ожидания – «помощников» (таймер, будильник, планшет), которые ребёнок может держать в руках.

Пример: ребёнку говорят: «Жди». Дают в руки, к примеру таймер, и ребёнок, ориентируясь на визуальную опору, ждёт, когда время истечёт. После звукового сигнала взрослый этот предмет забирает.

Шаг 4-й. Используйте визуальные опоры и жесты, которые будут ассоциироваться у ребёнка с просьбой «Жди».

Пример: ребёнку говорят: «Жди», показывают жест «Жди» (протянутую к ребёнку ладонь, которая также часто обозначает жест «стоп») или дают в

руки специальную карточку с надписью «Жди», которую можно сделать самостоятельно или найти на сайтах, где собраны материалы для использования альтернативной коммуникации PECS.

Шаг 5-й. Обязательно сразу же подкрепляйте спокойное ожидание ребёнка в течение желаемого времени.

Пример: ребёнок спокойно подождет получение своего перекуса, похвалите его, озвучьте, что он сделал, скажите: «Молодец, ты подождет!», пощекочите или дайте ему двойную порцию любимого перекуса.

Совет: хорошо, если подкрепление будет естественным (например, подождет перекуса – получил еду; подождет, пока мама поиграет с игрушкой или посмотрит что-то на планшете – получил игрушку или планшет обратно).

Шаг 6-й. Используйте короткие визуальные расписания «Сначала-потом», плашки с жетонами (в количестве до 3-х, затем до 5-ти, затем до 10-ти). Подкрепляя жетоном «каждую секунду» ожидания или перенаправляя ребёнка на визуальное расписание и озвучивая его, например, «сначала помыть руки, потом кушать» и т.д.

Правила поведения

Часто родители встречаются с проблемой, когда ребёнок ни на секунду не может отдать, например, любимую игрушку.

В этой ситуации также важно соблюдать определенную последовательность действий и учить ребёнка отдавать этот предмет взрослому, а затем другому ребёнку. Помимо описанных выше шагов, важно соблюдать несколько правил.

Правило 1. Не стоит начинать отрабатывать данный навык на самой любимой игрушке ребёнка. Для начала можно взять то, что ребёнок любит, но не настолько сильно, чтобы не принять ситуации ограничения доступа к этому предмету (то есть ребёнок может спокойно отреагировать на то, что взрослый возьмёт этот предмет обратно).

Правило 2. Используйте кодовые фразы, чтобы ребёнок учился понимать контекст ситуации и действия, совершённого взрослым, и соблюдать очередность хода. Пример: скажите ребёнку: «Теперь я поиграю», играете перед ним несколько секунд, затем возвращаете ребёнку.

Совет: не стоит возвращать ребёнку предмет, если он ждёт «неспокойно» (вокализует, тянет к предмету руки). В таких ситуациях имеет смысл уменьшить время ожидания или попробовать тренировать навык с использованием другого предмета.

Правило 3. Усложняйте реакцию ребёнка и работайте над развитием самоконтроля в ситуации ожидания, оставляя предмет не у себя в руках, а, например, на столе перед ребёнком, задача которого будет выполнять просьбу

«Жди» и не дотрагиваться до предмета, пока не истечёт время и взрослый не разрешит этого сделать. В дальнейшем, можно выходить из комнаты, и отрабатывать данный навык в ситуации отсутствия взрослого.

Принципы обучения

Важный принцип, который следует соблюдать при обучении навыку ждать – в начале обучения не стоит использовать значимые предметы, игрушки, слишком мотивационные ситуации для ребёнка, это может спровоцировать еще большее нежелательное поведение.

Описанные принципы успешно работают с детьми разного возраста, однако, иногда с такой проблемой сталкиваются и дети среднего школьного возраста, подростки, ребёнок не может подождать мультфильма или компьютерной игры, или прогулки, не сделав уроки. Или не может отказаться от планшета, хотя надо идти ужинать, и ребёнку потом будет предоставлена возможность поиграть ещё.

В таких ситуациях хорошо помогает применение расширенных визуальных опор-визуальных расписаний, составляемых на целый день или часть дня; используемых в школе или в другом учреждении со «структурой», куда ходит ребёнок. А также, в различных социальных ситуациях: поликлинике, магазине, парикмахерской и т.д.

Данное расписание можно сделать и составить самим, формируя его из тех активностей и действий, которые ребенок должен сделать до получения желаемого.

Работать с расписанием можно разными способами: ребёнок снимает карточки с визуального расписания по мере выполнения изображённых дел или ставит под карточками галочки. Если он любит цифры, то ставит цифру под каждой активностью. Еще один вариант - стирать на планшете написанные дела и наблюдать за тем, как она становится пустой и на ней остаётся только мотивационная активность.



Подготовила Кочеткова Т.В.