

Консультация для родителей «Формирование навыков самообслуживания детей дошкольного возраста с РАС»

Взросший в настоящее время интерес к проблеме формирования навыков самообслуживания у детей с РАС связан с увеличением количества данной категории детей и недостаточным количеством методических пособий, документации и соответствующих образовательных организаций. Формирование навыков самообслуживания - одна из важнейших задач воспитания и обучения детей с аутизмом. Данные рекомендации будут полезны педагогам и родителям, имеющим детей с РАС.

Рекомендации для родителей по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания с детьми с расстройством аутистического спектра

Во всем мире до сегодняшнего дня ученые изучающие причины возникновения расстройства аутистического спектра (РАС) не пришли к единому мнению. Выдвигается множество предположений. РАС 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. Оказание помощи ребенку с РАС растягивается на много лет, в течение которых эффективность дней, недель и месяцев могут казаться, удручающе малы или вовсе отсутствующими. Но каждый путь даже самый малый шаг прогресса драгоценен из этих, неуклюжих поначалу шажков и шагов складывается общий путь улучшения и приспособления к жизни. (В.Е.Коган).

Формирование навыков самообслуживания одна из важнейших задач воспитания и обучения детей с аутизмом. В то же время, несформированность этих навыков достаточно редко осознается близкими ребенка как проблема. Тот факт, что ребенка в возрасте 3-5 лет приходится кормить, полностью одевать и раздевать и т. д., часто воспринимается родителями как нечто само разумеющееся. Отчасти это объясняется тем, что они не задумываются, насколько умения, связанные с самообслуживанием, важны для развития ребенка, для его социальной адаптации.

Для того, чтобы процесс развития навыков самообслуживания у ребенка с РАС был успешен, необходимо четко определить с какими навыками его следует знакомить:

- Научить ребенка самостоятельно пользоваться всеми столовыми приборами;
- Научить ребенка самостоятельно держать чашку и пить, держа ее одной рукой;
- Научить ребенка пользоваться салфетками и мыть руки перед и после еды;
- Научить ребенка пользоваться туалетом;

- Научить ребенка самостоятельно подтягивать штаны;
- Научить ребенка надевать свитера и штаны;
- Научить ребенка раздеваться и переодеваться;
- Научить застегивать обувь, завязывать шнурки и после снимать обувь.

Одной из причин проблем с развитием навыков самообслуживания у детей с РАС является то, что у них отсутствуют навыки подражания и имитации действий взрослых. Потому одной из важных целей является то, что необходимо научить ребенка повторять действия взрослых.

Занимаясь с ребенком с РАС, необходимо должны четко распланировать план своих действий, действовать поэтапно и не спешить. Нельзя торопить ребенка и переагружать, это может привести к негативизму с его стороны и потере уже имеющихся навыков. Очень важно не давить на ребенка и наблюдать за его реакцией на стимулы, следить за его настроением. Также, очень важно общаться с ребенком и объяснять ему смысл всех выполненных им действий. Помните, что для большей результативности необходимо упираться на уже имеющиеся навыки ребенка, и исходя из этого начинать занятия. Проработайте то, что дается ребенку, похвалите его – это станет позитивной мотивацией и залогом хорошего настроения ребенка. Затем усложняйте задачу в сторону развития необходимого навыка. Не забывайте поощрять ребенка и не отпугивайте его нравоучениями, если что-то не будет получаться – запаситесь терпением.

Методические рекомендации для развития каждого из необходимых навыков самообслуживания

Учим ребенка мыть руки

В первую очередь у ребенка должна закрепиться позитивная мотивация. Дети с РАС очень любят воду, потому в качестве позитивной мотивации можно использовать игры в воде.



Например, попытаться поймать руками рыбку – когда ребенок будет двигать руками в воде, будет происходить стимуляция развития мелкой моторики и тактильная стимуляция. Это останется у него в памяти как нечто приятное. Затем можно использовать переливание воды, а позже ввести в игру мыло.

Например, игра «Поймать мыло». В некоторых случаях, чтобы заинтересовать ребенка и сконцентрировать его внимание рекомендуют окрашивать воду в разные цвета. Игра с цветной водой, дарит ребенку позитивные ассоциации, и после таких игр он не будет противиться

процедуре мытья рук. После того, как вы добились позитивного расположения ребенка к необходимой процедуре, проведите инструктаж. Повторить нужно много раз, кратко и точно – не употребляйте метафоры или двусмысленные выражения. Затем можно взять руки ребенка и продемонстрировать ему, как нужно мыть руки. А после постепенно отпускать, сопровождая процедуру исключительно повторением инструктажа. Необходимо включить этот навык в режим дня ребенка.

Учим ребенка надевать штаны

Для начала рекомендуют взять штанишки на резинке, так как они легче надеваются и не имеют дополнительных застежек. В этой ситуации важно выработать у ребенка навык имитации. Прежде чем просить ребенка надевать штаны самостоятельно, вы можете попросить его потренироваться на куклах или игрушках. Когда ребенок усвоит движения, которые для этого необходимо сделать, переходите на обучение этому навыку, непосредственно на нем. В некоторых случаях рекомендуют использовать сенсорные игрушки с резинками и завязками, для того, чтобы ребенок мог привыкнуть к таким предметам и научился ими управляться и манипулировать. Затем следует выработать у ребенка цепочку поведения для выполнения этого действия. Повторять цепочку нужно в среднем 5 раз, для отработки автоматизации навыка. Для того чтобы у ребенка была позитивная мотивация – заинтересуйте его, используйте игры с резинками и сенсорными мешочками, также можете придумать поощрение.



Учим ребенка застегивать ботинки

Для обучения этому виду деятельности рекомендуют использовать различные тактильные тренажеры. Это могут быть тренажеры с липучками, шнуровкой, змейками. Ребенок должен прочувствовать все возможные варианты барьеров и изучить их. Это подготовительный этап. Проводя его в контексте игры, вы можете выработать у ребенка позитивную мотивацию и заинтересованность в этом навыке. Очень важно давать ему последовательную вербальную установку – инструктаж. А также продемонстрировать на своем примере правильное выполнение действия. В некоторых случаях полезно использовать методы АВА терапии и управляя движениями рук ребенка продемонстрировать ему правильный вариант выполнения необходимого действия. Очень важно ввести такие занятия в режим дня ребенка и довести выполнение действия до автоматизации, в таком случае ребенок приобретает новый навык.

Учим ребенка вытирать рот салфеткой

Для реализации развития этого навыка рекомендуют использовать



игровое обучение. Вы должны выстроить для ребенка последовательный алгоритм действия, в ходе которого будет понятно для чего, почему и как он должен вытирать рот салфеткой.

Рекомендуют использовать следующие игры: имитация чаепития, имитация приготовления еды, имитация обеда. При этом должно быть детальное описание процесса. Показывайте на своем примере как нужно делать это

правильно, какие должны быть движение, и какой результат. Направляйте ребенка. Используйте зеркала – ребенок должен видеть, как он выглядит до того, как вытер рот салфеткой и после. Объясните ему, в чем разница, используя короткие, четкие, однозначные выражения. Не забывайте хвалить ребенка за его успехи, это тоже служит своеобразной мотивацией. Помните, что навык нужно довести до автоматизма, а имитационные игры должны соответствовать тем моментам, после которых нужно сделать это действие.

Родители должны понимать, что в основе успешной коррекции лежит их настойчивость и упорство. Нужно быть готовыми к тому, что это займет, немало времени и потребует весомого вложения усилий. В первую очередь следует ориентировать ребенка на попытки имитации поведения взрослого, для этого следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Объясняйте ребенку необходимую информацию только тогда, когда видите, что он ориентирован на вас и у вас есть контакт, иными словами – когда ребенок обращает на вас внимание.
- Все что вы объясняете должно звучать медленно, четко, и ясно, теми словами, которые ребенок понимает и на которые реагирует. Вам придется повторять информацию много раз, прежде чем ребенок ее усвоит.
- Если вы что-то просите, то указание, данное ребенку должно быть кратким, простым и ясным.
- Если вы просите ребенка совершить какое-либо действие, вы всегда должны демонстрировать, то, что вы у него просите. Например, если вы просите ребенка поднять одну из игрушек, проговаривая это, вы должны поднять одну из игрушек. Действия должны быть наглядными.
- Выполняйте все бытовые дела ребенка с ним на пару, иными словами, застегивая ему курточку, берите его руки и поддерживая своими руками показывайте, что вы застегиваете ее вместе.
- Хвалите ребенка и поощряйте за выполненные им действия.

- Когда вы заметите, что ребенок свободно выполняет действия вместе с Вами, постепенно отпускайте его руки, что бы он учился выполнять действие самостоятельно, не забывайте подбадривать его.
- Не кричите на ребенка и не применяйте силу – очень важно дать понять ребенку с РАС, что мир вокруг не так плох и враждебен и что есть те, кто способен его поддержать.

Для того, чтобы научить ребенка с глубокой формой РАС самостоятельно питаться рекомендуют прислушаться к следующим рекомендациям:



- В первую очередь необходимо приучить ребенка кушать исключительно за столом. Для этого ежедневно сажайте ребенка на одно, и тоже место и обязательно сами садитесь рядом, что бы ребенок мог привыкнуть к месту.
- Для того чтобы ребенок научился есть за столом, он не должен есть вне стола. Не нужно кормить его в кровати или угощать сладостями во время игры, тогда он просто не

будет понимать надобности и точно переназначения обеденного стола. Давайте еду исключительно за столом, даже если это не обед, позовите ребенка к столу и положите сладости на стол.

- Помните, для того, чтобы ребенок пообедал, он должен хотеть есть. Составьте расписание, всех приемов пищи, позитивно сказывается составление расписания вместе с ребенком, прислушивайтесь к его желаниям. После, строго придерживайтесь расписания.
- Существует риск того, что ребенок будет бросаться едой за столом и использовать предметы не по назначению. Для этого рекомендуют использовать упражнение по удержанию предметов в руке ребенка. Когда ребенок возьмет ложку, возьмите его руку с ложкой и удерживайте несколько секунд, что бы он привык, после начните его кормить, пока не увидите, что он готов есть самостоятельно. Тогда отпустите его руку.
- В некоторых случаях рекомендуют проводить упражнения, имитирующие процесс захватывания еды ложкой.

Для того чтобы обучить ребенка мыть руки рекомендуют использовать следующие действия:

- Необходимо четко разграничить процесс мытья рук для ребенка, а именно выделить основные этапы и объяснить их ему: поднять рукава,

чтобы их не замочить, открыть кран, взять мыло, намылить руки, смыть мыло, выключить кран, вытереть руки, опустить рукава.

- Рекомендуют начинать обучение этому навыку с последнего этапа, а именно с вытирания рук.
- Также рекомендуется проговорить все действия в стихотворной форме, так они лучше запоминаются. На просторах интернета вы можете встретить множество стихов, предназначенных специально для обучения навыкам самообслуживания.

Для того чтобы обучить ребенка чистить зубы вы можете использовать следующие рекомендации:

- Очень важно, чтобы ребенку нравилась его зубная щетка, она должна быть мягкая и приятная на ощупь.
- Изначально начните демонстрировать ему все действия без зубной пасты.
- Выполняйте движения, держа руку ребенка и комментируя детально их суть и последовательность.
- Прodelывайте процедуру, объясняя даже малейшие детали.
- Делайте так около трех месяцев, ежедневно.
- Когда увидите, что ребенок способствует процедуре, позвольте ему делать ее самостоятельно, убрав руку, но продолжайте давать словесные указания.

Для того чтобы приучить ребенка с РАС к туалету следуете согласно следующими рекомендациями:

- Откажитесь от памперсов в домашней обстановке.
- Приучите ходить в туалет во время определённых моментов, например, перед сном или после пробуждения.
- Понаблюдайте, как часто ребенок ходит в туалет, и составьте примерный график «за полчаса до» и в это время водите его в туалет. Наблюдать нужно не менее чем три недели, не меньше – это очень важно.
- Для начала, не нужно заставлять ребенка сидеть на горшке или унитазе долго – он должен сидеть чуть меньше, чем вообще может усидеть на одном месте.
- Важно, чтобы после ребенок не вставал самостоятельно, а тогда, когда его просит взрослый.
- Придумайте какие-либо поощрения и не забывайте хвалить ребенка за его успехи.

Основой обучения служит эмоциональный контакт с ребенком, внимание к его индивидуальным особенностям и возможностям, понимание его интересов и страхов. Необходимо дозировать нагрузку, приспособив ее к его внутреннему ритму.

Таким образом, привитие культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей с РАС является одной из важных задач воспитания, так как идет непростое усвоение правил, а чрезвычайно

важный процесс социализации, очеловечивания ребенка, «вхождения» его в мир взрослых.

Подготовила Кочеткова Т.В.