

## Как научить ребенка – аутиста есть самостоятельно?

Для родителей детей с расстройством аутистического спектра одной из самых главных задач является формирование навыков самообслуживания и развитие элементарных бытовых навыков. Данные умения важны как для общего развития, так и для социальной адаптации ребенка.



Но некоторым родителям трудно понять, как надо правильно подступиться к ребенку с аутизмом и научить его принимать пищу.

Некоторые особенности аутистов (такие как: избирательность в еде, отсутствие реакций на просьбы взрослых,

неконтролируемые истерические реакции, аутоагрессия и т.д.) препятствуют овладением приема пищи.

У ребенка с аутизмом часто присутствуют проблемы, связанные с тем, что он не может понять, когда проголодался или, когда насытился, также в поведении присутствуют определенные стереотипы, такие как: ребенок не ест самостоятельно, а только, если его кормят; либо он не ест за столом, выбирая любое другое место и т.д. При нарушении данного поведения ребенок может проявлять агрессию или аутоагрессию, плакать, кричать, обижаться, расстраиваться. Прежде чем приступить к обучению навыка приема еды, нужно провести наблюдение за поведением ребенка, когда он кушает, и предположить, почему он не может самостоятельно питаться.

### Выделяют основные препятствия:

- Нарушение моторики

Данное нарушение связано с поражением ЦНС, дети не могут физически удерживать предметы, зачерпывать пищу, подносить столовые приборы ко рту. В данных случаях необходимы специальные упражнения по развитию моторики координации движений. Также, возможно, использовать вспомогательные средства для поддержания руки ребенка.

- **Наличие стереотипного поведения**

Стереотипное поведение заключается в том, что ребенок использует только определенные действия, которые ему нравятся. Это можно наблюдать в монотонных движениях (покачивание вперед и назад, ребенок может трясти руками в определенном направлении, кружатся, прыгают, ходят и т.д.); дети часто монотонно повторяют определенные фразы из фильмов, песен и т.п. При приеме пищи они могут выбрать одно, определенное место и только там кушать.

- **Нет практического навыка пользования столовыми приборами**

Детей всегда кормили родители и не давали пользоваться столовыми приборами, поэтому навыка самостоятельного потребления пищи у них нет.

Процесс обучения навыку самостоятельно кушать может затянуться на недели, на месяцы и даже годы, поэтому нужно запастись терпением и непоколебимо стоять на своем.

Для эффективного результата в обучении приема пищи, нужно, чтобы ребенок был голоден. Если ребенок не хочет есть, то у него отсутствует естественная мотивация для изучения нового навыка.

**Начать нужно с того, чтобы ребенок научился держать ложку.** Следует подобрать удобную ложку для ребенка – либо алюминиевую легкую, или же тяжелую, чтобы ее масса ощущалась в руке. Все зависит от предпочтения ребенка, какая ему больше нравится, станет понятно по его реакции. Сначала стоит физически помогать ребенку – берут руку ребенка и ей захватывают ложку, далее манипулируют так, чтобы ребенок ел сам. Желательно, чтобы взрослый находился сбоку или позади от ребенка. Постепенно, сначала на короткие промежутки времени, а потом на продолжительные, стоит отпускать руку ребенка.

**Также стоит начать обучения с использованием твердой пищи** (яблоки, печенье, в зависимости от аллергических реакций и предпочтений), кусочки такой пищи кладут в ложку и помогают направить ложку ко рту. Твердую пищу легче положить в рот и если ребенок промахнется, то последствия устранить легче, нежели с жидкой пищей. Далее переходим к обучению есть картошку, макароны, кашу, салаты, супы. Важным фактором является то, что ребенку следует предлагать ту еду, которую он ест с удовольствием, чтобы навык развивался быстрее. Следует не забывать, что ребенок часто может подражать взрослым, поэтому стоит кушать всем вместе, за одним столом, для того, чтобы ребенок перенимал социально адаптивное поведение от окружающих.

Нужно обязательно поощрять ребенка за его достижения в обучении, следует делать или покупать то, что ребенок любит.

Для некоторых родителей особое опасение при обучении вызывают такие факторы как: что-то испортить, запачкать, устроить беспорядок на кухне, в гостиной, испортить скатерть или обои. В таких ситуациях можно придумать несколько вариантов подстраховки: под тарелку подкладывать пластиковую подставку, вместо стула взять табурет, который легче убирать и чистить, ребенку можно повязать фартук, закатать рукава. Также, во время обучения навыку приема пищи, следует обучать ребенка аккуратности, научить его пользоваться салфеткой.

**Усилия родителей в дальнейшем принесут свои плоды. Плюсы обучения:**

- 1) ребенок осваивает новый навык.
- 2) начнет его применять самостоятельно, не прося помощи.
- 3) у родителей становится больше времени для чего-то другого, а не только для постоянного контроля над ребенком.



Подготовила воспитатель группы № 9 Кочеткова Татьяна Викторовна