

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа-интернат № 28
п. Суворов-Черкесский

Практикум
«Формирование навыков самообслуживания, бытовых
и социальных навыков».

Подготовила: Ивашиненко О.А.

2022 – 2023 уч.год.

Расстройство аутистического спектра - общее расстройство развития, которое характеризуется стойким дефицитом способности поддерживать и инициировать социальное взаимодействие и социальные связи, а также ограниченными интересами и часто повторяющимися поведенческими актами.

Аутизм провоцирует нарушения в развитии, которое влияет на восприятие окружающего мира у ребенка. Независимо от уровня интеллектуального развития, большинство аутичных детей испытывают трудности организации своего поведения в быту, в освоении навыков самообслуживания (умение одеваться и раздеваться, чистить зубы, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, купаться, умываться и т.п.).

Навык - это компонент действия человека, который он выполняет сознательно, который вырабатывается в процессе его выполнения. **Самообслуживание** - умение обслуживать самого себя, удовлетворять свои бытовые потребности собственными силами.

Самообслуживание - процесс взаимодействия личности с окружающим ее миром. Это не значит, что оно ограничивается лишь накоплением представлений о действительности и обогащением жизненного опытом. Оно также включает в себя овладение умениями и навыками, которые необходимы ей для самостоятельной жизни.

Обучение социально-бытовым навыкам позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

Владение навыками самообслуживания является важным шагом на пути к независимости ребёнка в будущем, это поможет ему лучше воспринимать и понимать окружающий мир, усвоить основные правила поведения в жизни, в обществе, вступать в необходимые отношения с людьми, поддерживать и развивать эти отношения.

Каким навыкам самообслуживания нужно учить детей с аутизмом?

Одевание. Сюда относится умение соотносить верх и низ одежды, самостоятельно надевать её, застёгивать пуговицы, молнию, завязывать и развязывать шнурки, обувать и снимать обувь, самостоятельно раздеваться.

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

полотенцем.

Уход за собой. Действия, которые позволяют выглядеть опрятно, например, расчесывание, чистка зубов и проведение других базовых гигиенических процедур.

Прием пищи. Включает развитие навыков самообслуживания, таких как умелое использование посуды, питье из стакана или через соломинку, тщательное пережевывание пищи с закрытым ртом и др.

Использование туалета. Умение проситься в туалет, самостоятельно вытираться, не бояться пользоваться общественными уборными комнатами.

Факторы, значительно затрудняющие процесс обучения детей самостоятельности.

Прежде всего, это нарушение контакта, проблемы в общении с окружающими, выражение своих желаний, поведенческие стереотипы. Также сюда можно отнести плохое абстрактное мышление, трудности с проявлением гибкости в различных ситуациях, недостаточная концентрация внимания и нарушение мотивации к чему-либо, трудности при переходе от одного занятия к другому, 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 развитию, способна превратиться в сильную сторону ребенка и он, наверняка, сможет научиться обслуживать себя самостоятельно без посторонней помощи. Страхи аутичных деток также обуславливают низкую степень самостоятельности. 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). Для аутичного ребенка характерна слабость эмоционального тонуса, которая выражается в истощаемости, неуверенности в своих силах или нежелании тратить лишних усилий. Он предоставляет действовать другому человеку: демонстрируя свое нежелание или несостоятельность, привлекает помощь взрослого, улавливает готовность взрослого помочь, убирает свои руки; ждет указаний и подтверждения правильности своих действий. Аутичные дети легко становятся зависимыми от поддержки и подсказок. Поэтому крайне важно создать у него ощущение успеха, силы и как можно раньше начать подключать его к наиболее легким операциям, подчеркивая, как у него самого хорошо и ловко все получается, какой он сильный, как быстро

одевается, аккуратно ест, чисто умывается, убирает игрушки и т.п. Для предупреждения эмоциональных и поведенческих расстройств очень важно относиться к ребёнку бережно, с большим терпением и уважением. При установлении контакта важно избегать даже минимального давления на него, а в ряде случаев прямого обращения к нему. Ни в коем случае нельзя подавлять или запугивать, необходимо стимулировать и организовывать его активность, формировать произвольную регуляцию поведения.

Коррекционная работа по развитию социально-бытовых навыков у аутичного ребёнка должна проходить постепенно и поэтапно. Важной задачей является установление эмоционального контакта с ребенком, развитие его эмоционального взаимодействия с внешним миром, доступных ему способов адаптации к своему окружению, нормализуя его взаимодействие, прежде всего, с близкими людьми. Коррекционную работу следует начинать с правильной организации *жизненного пространства*. Где рекомендуется заранее продумать планировку комнаты своего ребёнка и квартиры в целом, чётко определить места, связанные с различными видами деятельности, подобрать развивающие игрушки, при этом соблюдая условия:

Безопасность. Поскольку у аутичного ребёнка зачастую нет «ощущения края» или у него присутствует склонность к «экстремальным действиям», необходимо обставить комнату устойчивой мебелью без острых углов. В детской комнате, не должно быть тяжёлых, неустойчивых, бьющихся предметов. Все потенциально опасные вещи в комнате должны закрываться под замок и находиться вне пределов видимости и досягаемости аутичного ребёнка.

Оснащённость. В комнате должны присутствовать игрушки, удовлетворяющие познавательные и эстетические потребности ребёнка, стимулирующие и развивающие познавательные интересы и навыки: пирамидки, матрёшки, наборы для конструирования, мозаики, шнуровки, деревянные бусы, игрушки для сюжетно-ролевой игры, детские музыкальные инструменты, наборы для творчества, рисования. Игровой материал должен быть приятным на ощупь, гармоничных расцветок. Книги и видеофильмы, должны соответствовать уровню развития ребёнка, должны способствовать реальному восприятию окружающего мира и вызывать положительные эмоции.

Поддержание порядка. В комнате ребёнка должен быть установлен определённый порядок. Все предметы и игрушки должны иметь своё место. Вещи в шкафу разложены в определённом порядке – так будет легче

приучить ребёнка к самостоятельности. У каждой части квартиры должно быть своё предназначение: место для игр, занятий, сна, приёма пищи.

Обучение.

Первыми шагами в процессе обучения служат **установление контакта** с ребенком, исследование его возможностей, особенностей, интересов. При формировании установки у ребенка на выполнение требований и заинтересованности вначале часто приходится использовать простейшие естественные потребности. Не стоит предъявлять завышенных требований к ребёнку. Прежде чем давать какое – либо задание, необходимо проанализировать, что оно объективно сможет выполнить. Важно знать, что для аутичного ребенка нельзя устанавливать несколько запретов одновременно. Следует тщательно **продумать схему действий**, выбрать наиболее удобную и простую их последовательность для конкретной имеющейся ситуации. Например, при умывании найти удобное место для мыла, зубной щетки, какой рукой лучше брать щетку, а какой – пасту. Важно понимать, что даже такое простое действие, как чистка зубов связано у аутичного ребёнка с рядом неприятных моментов: и пасту можно проглотить, и полоскать рот трудно, и сам вид открытого рта для многих неприятен. Эти детали могут оказаться критическими при обучении аутичного ребенка. Во время обучения речь должна быть четкой и краткой, следует заранее продумать фразы, которые будут сопровождать совместные действия. Обычно отношения с аутичным ребенком начинают строиться именно на основе предметов быта и бытовых ситуаций. Тем не менее, как можно раньше необходимо стараться **подключать его руки** как пассивного участника к выполнению некоторых действий, когда нужно помочь ему раздеться, умыться, причесаться и т.д, отмечая при этом: "как хорошо ты это делаешь сам, и я тебе помогаю", «как здорово», сопровождая повседневные бытовые ситуации его любимыми ритмичными стишками и приговорками. Аутичный ребенок часто бывает чрезвычайно избирательным в еде, заставить его **есть** незнакомую **пищу** бывает невозможно. Постепенно можно расширить рацион ребенка, подкрепляя любимым лакомством каждый съеденный кусочек непривычной пищи. Можно предложить предпочитаемую ребенком еду давать ему за столом, а между едой ограничивать доступ к любимым лакомствам, оставляя «невзначай» на видном месте пищу, от которой он отказывался и, не предлагая ему съесть кусочек самому, при этом комментируя свои действия не забывая хвалить. Очень важно учить **правилам поведения за столом**. Сначала правильно организовать место, подобрать удобный по высоте стул. Перед ребенком ставится тарелка с едой, кладется вилка или ложка, а все посторонние

предметы убираются. Если ребенок вскакивает из-за стола с куском в руке, рекомендуется спокойно, но твердо усадить его. При обучении ребенка пользоваться ложкой, взрослый должен занимать позицию позади или сбоку от ребенка. Когда ребёнок освоит навыки, можно занять более пассивную позицию, не забывая подбадривать его и радоваться успеху. Если ребёнок испытывает трудности во время еды из-за своей повышенной брезгливости, например, капелька супа оказалась на одежде или щеке, что может стать источником неприятных ощущений, эту проблему можно решить, если научить его умению пользоваться во время обеда салфеткой.

Аутичные дети чувствуют себя спокойнее, в большей безопасности и лучше регулируют свое поведение, если существует **четкий распорядок дня** (еда, прогулка, сон, занятия), семейные привычки и традиции. Прогулка должна происходить всегда в одно и то же время, по одному маршруту, еда - только в определенный час и т.п. Изменение привычной ситуации вызывает тревогу, которая часто находит свое выражение в самоагрессии или усилении стереотипных движений и вокализаций. Поэтому организация ежедневного распорядка во многом поможет уменьшить тревожность аутичного ребёнка. Считается, что для аутичного ребенка затруднено восприятие последовательности, ему трудно удержать в памяти схему действий, очередность событий. Поэтому для визуальной поддержки режима дня можно использовать «пооперационные карты», которые складываются из фотографий или рисунков, сделанных совместно с ребёнком, расположенных в той последовательности, в которой события происходят в течение всего дня. Зрительно представленная последовательность действий в виде расписания помогает ребенку видеть, что он будет делать сейчас, когда сможет посмотреть любимый мультфильм, сколько осталось сделать до прогулки. Важно, чтобы такое расписание было на доступном ребенку уровне восприятия. Для кого-то это могут быть объекты, непосредственно включенные в деятельность: чашка - "идем пить чай", зубная щетка - "чистить зубы", пирамидка - "заниматься". Другому ребенку могут помочь усвоить общий распорядок дня фотографии или картинки, изображающие, как он ест, готовится ко сну, спит, читает на диване с мамой, одевается. Эти фотографии могут висеть на стене. Это поможет ребёнку сориентироваться в организации дня и снять напряжение, связанное со страхом нового. Если он понимает ситуацию, уменьшается тревожность и, как следствие, снимается часть поведенческих проблем. Сочетание четкой пространственной организации, расписаний, а также игровых моментов может заметно облегчить обучение аутичного ребенка навыкам бытового поведения. Нередко бывает удобнее использовать альбом-расписание,

который легко носить с собой, где на каждой странице обозначены 1-2 занятия. Со временем ребёнок начинает пользоваться листком с письменным планом дел на день. Научить ребенка **раздеваться** могут помочь многократно повторяющиеся в течение дня ситуации, такие, как переодевание на прогулку, посещение туалета или при укладывании спать. Сначала, управляя руками ребенка, необходимо помочь ему снять одежду, затем слегка приспустить ее, предоставляя ребенку завершить действие. Позиция взрослого позади ребенка дает последнему ощущение, что он действует сам, и в то же время он будет чувствовать готовность взрослого ему помочь. Для обучения навыкам **одевания** желательно организовать стереотипную бытовую ситуацию, важно понаблюдать где, на каком стуле ребенок предпочитает садиться, где и в каком порядке лучше разложить одежду, чем можно порадовать ребенка после завершения действия (держать под рукой любимую игрушку, покружить, рассказать любимую прибаутку). Конечно, все сразу получаться не будет, но и не должно. Могут случиться проявления агрессии, негативизма, крик. Тогда нужно оставаться достаточно твердым и настойчивым, лишив ребенка ненадолго привычного, любимого поощрения. Конечно, это не очень приятно, но важно помнить: добиваясь от ребенка правильного поведения и целенаправленной деятельности, необходимо формировать соответствующий стереотип, который поможет аутичному ребёнку легче взаимодействовать с окружающими его людьми, познавать мир, развиваться и учиться. Очень важно постоянно подчеркивать значимость работы, которую сделал ребенок для членов семьи, (если стер пыль со стола, разложил по местам свои игрушки, сам оделся на прогулку и т.п.). Не забывать его хвалить! Чтобы не произошло перенасыщения похвалой, важно ослаблять её за те действия, которые автоматизируются, и переносить свое внимание на операции, требующие освоения. Со временем накапливается большой арсенал поощрений (похвал, тактильных, пальчиковых и двигательных игр, песенок, игрушек, лакомств), гибкое использование которых позволяет подкреплению желательного поведения. Любое поощрение сопровождается и соответствующей краткой и ярко эмоционально окрашенной оценкой: «Молодец!», «Здорово», «Умница!», «Замечательно получается!» и т.п. Важно, чтобы в сознании ребёнка укреплялась мысль, что у него все получается, что он способен делать всё самостоятельно без посторонней помощи и нет никакой необходимости в том, что кто-то будет делать за него. Главный и необходимый навык - это **независимость и автономность**, именно благодаря этому умению каждый ребенок становится

социальным.

И если аутичный ребёнок научиться использовать эти сведения и навыки каждый день, то непременно будет получать радость от успеха в различных жизненных бытовых и социальных ситуациях и в повседневной жизни.

