

# САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ АУТИСТА

1. Для чего обучать аутиста самообслуживанию.
2. Популярные ошибки родителей при развитии навыков самообслуживания у детей с аутизмом.
3. Каким навыкам самообслуживания нужно учить детей.
4. Методики развития навыков самообслуживания у аутистов.
5. Формирование навыков самообслуживания у детей с аутизмом в домашних условиях.

## 1. 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. 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 раздедут). 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.

## 2. 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.

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.



### 3. 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 налить 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.

## **4. 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 развитие 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).

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.





## 5. ФОРМИРОВАНИЕ 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.

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.



## 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.

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.