

# ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ РЕБЕНКА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Памятка для родителей



Дети с расстройствами аутистического спектра живут и развиваются в контексте семьи, где любое событие, происходящее с одним человеком, непременно затрагивает остальных.

Поэтому брошюра адресована не только родителям (законным представителям), но и братьям, сестрам, а также бабушкам, дедушкам и другим родственникам детей с расстройствами аутистического спектра.

Издание содержит общие сведения о жизненных компетенциях, необходимых особому ребенку, и советы по формированию жизненных компетенций в домашних условиях. Ознакомление с материалами брошюры поможет членам семьи, воспитывающей особого ребенка, обучить ребенка жизненно необходимым навыкам, настроиться на систематическое закрепление полученных знаний и умений, создать ситуацию успеха в столь важном и сложном деле.

# *ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ СЕМЬЕ О ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЯХ*

## **Что такое жизненные компетенции?**

Жизненные компетенции – это навыки, знания и умения, а также способы их применения, необходимые ребенку для максимально возможной независимой и самостоятельной жизни. Для некоторых детей с расстройствами аутистического спектра такими навыками являются самостоятельное одевание или прием пищи. Для других – умение пользоваться общественным транспортом, самостоятельно переходить дорогу или разрешать конфликтные ситуации.

## **Почему важно формировать жизненные компетенции у детей с расстройствами аутистического спектра?**

Овладение жизненными компетенциями – основа самостоятельности детей с расстройствами аутистического спектра. От успешного решения этой задачи зачастую зависит качество жизни ребенка и его близких.

## **Кто формирует жизненные компетенции у детей с расстройствами аутистического спектра?**

Формирование жизненных компетенций подразумевает совместную работу психолога, логопеда, дефектолога, воспитателей и учителей, а также членов семьи, воспитывающей ребенка с расстройствами аутистического спектра.



*Родители (законные представители) ребенка, его братья и сестры, а также бабушки и дедушки могут совместно с детьми проживать ситуации, связанные с формированием и закреплением конкретных навыков. Дети с расстройствами аутистического спектра нуждаются не только в систематическом обучении навыкам, но и в систематическом повторении пройденных навыков в домашних условиях.*

## **СОВЕТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

### **Начните действовать.**

Начав обучение своего ребенка, вы поможете себе.

### **Обучайте постепенно.**

Занимайтесь с ребенком каждый день, начиная с 5 минут и постепенно увеличивайте время занятий.

### **Следуйте принципу обучения «от простого – к сложному», постепенно усложняя деятельность.**

Начинайте обучение с более привлекательных видов деятельности.

### **Перестаньте говорить ребенку, что делать, лучше смоделируйте ситуацию и попросите его ... имитировать.**

Понимание устной речи – это проблема большинства детей с аутизмом, так что не стоит полагаться на нее, чтобы объяснить что-то новое или дать ребенку задание. Лучше визуально смоделируйте ситуацию (покажите ее) или ответы, которые вы от него ожидаете и сразу же после моделирования (ответа, поступка, действия) дайте возможность ребенку симитировать эту модель поведения.

Например, если вы учите ребенка пользоваться вилкой, то сперва покажите на своем примере как это делать: воткните вилку в кусок пищи, затем поднимите вилку, вытащите ее и дайте ребенку со словами: «Теперь ты попробуй так же!». Ребенок возьмет вилку и попытается воткнуть ее в кусок еды, как сможет. Несмотря на то, что у ребенка вилка не всегда и не с первого раза аккуратно будет нанизывать кусочки еды, подбадривайте его похвалой. Если у ребенка не будет получаться сделать это, сами воткните вилку в кусок еды и в нанизанном виде дайте пищу ребенку, чтобы он откусил с вилки. После нескольких попыток ребенок научится самостоятельно нанизывать пищу на вилку.

### **Используйте подсказки.**

Если ребенок проигнорировал ваш вопрос, воспользуйтесь подсказкой. Например, если вы спрашиваете ребенка, что нарисовано на картинке, а он не отвечает на вопрос, повторите вопрос и тут же начните отвечать, например: «Хол.....» Или подскажите весь ответ целиком: «Что на картинке? Холодильник». Может быть, ребенок и не смог сам назвать, что на картинке, но он смог узнать кое-что еще более важное – если ему задают вопрос, ему придется на него ответить. Если ребенок все равно ничего не говорит, значит нужно изменить формат вопроса. Например, не просите его сказать, что изображено на картинке, а попросите показать на картинке холодильник.

Ребенку необходимы подсказки, чтобы гарантировать, что он правильно ответит в 80–100 % случаев.

Повторяйте пройденное снова и снова. Многократно, совместно с ребенком проживайте ситуации, связанные с формированием и закреплением конкретных навыков. Повторение навыка не только помогает его сохранить, оно также поддерживает мотивацию ребенка, предоставляя возможность успешно поработать над простыми для него задачами, а не только над новыми и сложными.

Повторяйте изученное ранее, придумывайте задания на закрепление навыков, и поощряйте использование ребенком сформированных навыков.

### **Следуйте одному алгоритму.**

Попросите всех членов семьи, участвующих в обучении ребенка, следовать одному алгоритму, повторять одни и те же шаги. Схема действий должна быть во всех случаях одинаковой.

### **Создайте ситуацию успеха.**

Организируйте ситуацию успеха, не спешите с усложнением задач обучения ребенка. Обеспечьте поддержку и постепенное предоставление самостоятельности ребенку, чтобы у него возникло ощущение безопасности и уверенности в собственных силах. Неудача может вызвать стойкий протест ребенка против повторной попытки неудавшегося действия.

Ребенок, будучи не уверенным в успехе, будет стараться привлечь вас на помощь и станет зависимым от поддержки и подсказки. Поэтому крайне важно создать у него ощущение успеха, силы и как можно раньше начать подключать ребенка к наиболее легким операциям, подчеркивая, как у него

хорошо и ловко все получается, какой он сильный, как быстро одевается, аккуратно ест, чисто умывается и т. п.

**Во время обучения награждайте ребенка за приложенные усилия, а не за окончание задания.**

Поощряйте качество работы, вместо того, чтобы постоянно поощрять само ее выполнение.

**Постепенно предоставляйте самостоятельность ребенку.**

При выполнении действий плавно снижайте зависимость ребенка от вашей поддержки и подсказки, предоставляйте максимально возможную степень самостоятельности.

**Преодолевайте негативизм.**

Негативизм может быть преодолен, если вы будете понимать, что стоит за отказом ребенка. Трудности в адаптации ребенка к быту семьи, его отказ что-либо сделать часто связаны со страхами. Ребенок может бояться ходить в туалет из-за шума спускаемой из бачка воды, заходить в ванную из-за звуков в трубах, мыться, если вода однажды попала ему в глаза, одеваться, так как в прошлом испугался узкого воротника свитера, идти гулять, потому что боится соседской собаки или лифта.

Объясните ребенку, например, почему шумит вода, расскажите, как она идет к нам из реки и убегает в море, дайте поэкспериментировать с краном. Научите ребенка пользоваться гибким шлангом, самому регулировать поток воды при мытье, мыть голову кукле. Вместе покатайтесь на лифте. При этом одобряйте его, подчеркивая, какой он уже большой и сильный; дайте ему возможность освоиться в пугающей ситуации. Ребенку можно помочь в преодолении страха, если дать ему возможность почувствовать себя хозяином ситуации.