

Как помочь ребенку с аутизмом адаптироваться к окружающей среде? Рекомендации родителям по обучению детей с аутизмом жизненным навыкам

Вопрос-ответ. Как помочь ребенку с аутизмом адаптироваться к окружающей среде?

Рекомендации родителям по обучению детей с аутизмом жизненным навыкам

Авторы: Дион Беттс и Нэнси Патрик / Dion Betts and Nancy Patrick

Родителям часто приходится играть роль педагогов для своих детей с аутизмом

В окружающем мире дети с аутизмом сталкиваются с уникальными проблемами. Родители и другие члены семьи могут вынужденно выступать выступать в роли педагога для своего ребенка. Конечно, все родители и члены семьи учат детей, но обычно это происходит не напрямую, не как в школьном классе. Родители и близкие объясняют и показывают детям, как мыть посуду, как складывать свою одежду и как ездить на велосипеде. Однако из-за своего уникального стиля обучения дети с аутизмом нуждаются в гораздо более конкретных и подробных инструкциях практически во всех областях повседневной жизни.

Методики обучения, описанные в этой статье, помогут родителям и другим членам семьи избавиться от постоянного раздражения на ребенка. Эти методы помогут детям осваивать новые навыки с минимальными затратами. Все это инструменты, которые много лет применяются педагогами и другими специалистами в области аутизма, и которые доказали свою высокую эффективность.

Планы по изменению поведения

Хороший план по изменению поведения прост для понимания и воплощения в жизнь. Однако нужно отметить, что хотя планы по изменению поведения могут быть полезны для ребенка, во многих случаях дети гораздо лучше реагируют на изменения в самой окружающей среде. Поведенческий план включает три компонента: А, В и С.

А. Антецедент, предшествующий стимул

Это инструкция, которую родитель дает ребенку непосредственно перед реакцией ребенка. Например, Джонни говорят, что пора собираться в школу. Фраза о том, что Джонни пора собираться в школу — это антецедент.

В. Поведение

Это реакция ребенка, которая следует за антецедентом. Также его называют целевое поведение. В рамках плана по изменению поведению ваша цель — уменьшить или увеличить то или иное целевое поведение. Например, увеличить поведение — Джонни надевает штаны и рубашку.

С. Последствия

Это реакция родителя или другого члена семьи, которая следует за целевым поведением. Эта реакция помогает уменьшить или увеличить частоту такого поведения. Например, если Джонни одевается и чистит зубы, то ему разрешают пятнадцать минут играть в любимую компьютерную игру перед тем, как пойти в школу. Очень важно, чтобы до начала применения плана по изменению поведения, вы очень внимательно выбрали целевое поведение. Вы должны четко обозначить, что вы хотите увеличить или уменьшить частоту какого-то совершенно конкретного поведения.

Если вы хотите увеличить частоту или сохранить какое-то поведение, то вам нужно выбрать очень сильную награду, или подкрепитель, который станет «С», последствием в плане по изменению поведения. Если же, с другой стороны, вы хотите уменьшить или полностью искоренить нежелательное поведение, то вы должны выбрать нежелательные для ребенка последствия. Однако при обучении ребенка намного эффективнее сосредоточиться на положительном и желательном поведении, а также желательных последствиях за него. Как в приведенном выше примере родители решили научить Джонни своевременно и самостоятельно одеваться, предлагая желательные последствия сразу после желательной реакции Джонни.

Доски выбора

Доска выбора — это инструмент, который предоставляет детям возможность выбрать занятие или награду за желательное поведение. Ребенок может быть мотивирован выполнить требуемое задание, если во время работы расположить перед ним доску выбора.

Пример домашней доски выбора, помогающей ребенку решить, что есть на завтрак, обед и ужин

После того, как ребенок выполнил задание (например, завершил домашнюю работу), ребенок выбирает одну из картинок или символов на доске. Каждая картинка обозначает определенный выбор ребенка. Картинки крепятся к доске с помощью ленты-«липучки» или магнитной ленты.

Награды могут включать занятия, предметы или угощения, которые ребенок любит особенно сильно. Вы можете определить предпочтения вашего ребенка с помощью простого наблюдения. Предпочтения и неприязнь также можно определить, если предлагать ребенку определенные занятия, предметы или угощения и оценивать его заинтересованность. Желательно составить письменный список предпочтений вашего ребенка.

Затем нужно сделать символ для каждого предмета или занятия из списка. Символы могут включать слова, пиктограммы, фотографии, рисунки, даже реальные предметы, в зависимости от того, что будет более понятным для ребенка. Если ребенок умеет читать, то может быть достаточно слов или описания занятия или предмета. Если ребенок не может читать или у него есть трудности с пониманием символических изображений, то можно использовать фотографии реальных объектов или сами предметы. Например, если любимое угощение ребенка — кренделек, то можно обернуть пищевой пленкой один кренделек и прикрепить его к доске.

Вы можете сделать доску выбора в любое время или в соответствии с особенностями данной ситуации. Например, перед обедом вы можете избегать лакомств в качестве награды, чтобы не испортить ребенку аппетит. Выбор занятий и предметов должен быть приемлемым и уместным для данного момента.

Прямые инструкции

Прямые инструкции — это простой, четкий и понятный метод, когда ученика инструктируют по предмету обучения. Исследования показали, что прямые инструкции эффективны для учеников с нарушениями обучения. Хорошие прямые инструкции учат навыкам по маленьким шагам, чтобы ребенок мог постепенно осваивать более крупные навыки. Прямые инструкции — это интенсивный подход к обучению, который требует большой степени взаимодействия между учителем и учеником. Очень важно, чтобы перед уроком вы четко определили конкретный навык, которому вы учите. Также важно, чтобы этот навык поддавался наблюдению и измерению.

Наилучшие результаты дети с аутизмом демонстрируют при интенсивном обучении один на один

Вот пример применения прямых инструкций для обучения тому, как звонить по телефону в экстренной ситуации:

Родитель: Джон, я хочу показать тебе, как вызвать скорую помощь по телефону, если кому-то плохо или кто-то пострадал. Чему мы сейчас будем учиться?

Ребенок: Как вызвать скорую помощь по телефону.

Родитель: Совершенно верно! Вот телефон, а вот номер, который ты должен набрать, если кому-то плохо (номер написан на клавише быстрого набора на телефоне). На номере написано «911». Что написано на номере?

Ребенок: 911.

Родитель: Отлично! Теперь давай я покажу тебе, как набрать 911 в случае необходимости. (Родитель показывает. Телефон отключен от сети на время занятия). Теперь ты попробуй.

Ребенок: Ладно. (Набирает 911).

Родитель: Отличная работа! Можешь еще раз сделать?

Ребенок: Ладно. (Снова набирает 911).

Родитель: Теперь я хочу рассказать тебе, что сказать по телефону, когда ты звонишь в скорую помощь. Что я сейчас тебе покажу?

Ребенок: Что сказать.

Родитель: Отлично! Ты скажешь: «В моем доме кому-то плохо, и мне нужна помощь. Меня зовут Джон Смит, и я живу на улице Мерсер-лейн, 333». (Напечатанный текст висит рядом с телефоном). Теперь ты, Джон, попробуй.

Ребенок: Ладно. (Ребенок повторяет за родителем).

Родитель: Отлично! Теперь давай попробуем снова.

Ребенок: Ладно. (Ребенок повторяет фразу).

Родитель: Отличная работа! Теперь ты знаешь, как позвонить в скорую, если кому-то плохо или кто-то ранен. Мы завтра еще раз потренируемся. И раз ты так хорошо справился, то можешь сейчас поиграть в видеоигры на десять минут дольше.

Как вы могли увидеть на этом примере, прямые инструкции включают несколько ключевых компонентов, таких как моделирование навыка для ребенка, возможность для ребенка продемонстрировать этот навык, несколько возможностей для практики. Кроме того, перед началом урока родители должны очень четко обозначить его цель.

Прямые инструкции ограничены маленькими шагами, каждый из которых должен осваиваться отдельно. Например, в примере выше родитель учил ребенка, как вызывать скорую, а не пожарных или полицию. Этим другим навыкам нужно обучать отдельно, чтобы не перегрузить ребенка. Очень важно постоянно проверять, понял ли ребенок инструкцию. Прямые инструкции сосредоточены на уровне навыков ребенка и на том, чему реалистично научить ребенка за один непродолжительный урок.

Карточки «сейчас-потом»

Исследование психолога Дэвида Премака (1965) показало, что люди скорее выполнят нежелательное дело, если знают, что за этим последует нечто предпочтительное. Этот поведенческий феномен распространяется как на взрослых, так и на детей. Карточка «сейчас-потом» — это инструмент, который основан на данном принципе.

Карточки сейчас-потом обычно делают из какого-то легкого материала, например из картона или ламинированного листа бумаги. Карточка делится на две половины одной линией. В левой части карточки наверху пишется слово «Сейчас». В правой части карточки наверху пишется

слово «Потом». Под словом «Сейчас» размещается обозначение того задания, которое должен сделать ребенок. Можно воспользоваться скотчем, магнитом или лентой-липучкой, чтобы прикрепить к карточке символ задачи. В качестве символа можно использовать небольшие предметы, фотографии, пиктограммы или слова. Поначалу от ребенка требуется просто выполнить только одно занятие из графы «Сейчас», пока ребенок не освоит концепцию и цель таких карточек. Ребенок сам выбирает то, что ему хочется, и размещает в графе «Потом».

В результате у ребенка появляется зрительное напоминание о том, что он приближается к награде «Потом». Карточка также напоминает ему, что нелюбимое занятие, например, домашнее задание, близится к завершению. Когда ребенок понимает формат карточки сейчас-потом, то можно увеличивать количество требуемых от него заданий.

Взрослый должен относиться к карточкам сейчас-потом как к своего рода контракту или соглашению. Если ребенок усердно трудится над выполнением соглашения сейчас-потом, то за этим обязательно последует награда. Взрослый должен внимательно следить за тем, чтобы не давить на ребенка, понуждая его продолжить работу. У вас может возникнуть такое искушение, так как результаты ребенка могут улучшиться благодаря использованию такого инструмента. Однако помните, что карточка сейчас-потом работает, только если как ребенок, так и взрослый, придерживаются своего соглашения.

Макро и микро расписания

Расписания — чрезвычайно полезны и важны для детей с расстройствами аутистического спектра. Они уменьшают потребность в устном языке и запоминании вербальных инструкций. Это повышает понимание и делает окружающую среду более предсказуемой для ребенка.

Минимальное расписание с использованием предметов

Дети с аутизмом постоянно сталкиваются с разнообразными внутренними и внешними стимулами, и им нужна помощь, чтобы разобраться в происходящем вокруг. Наглядные расписания помогают ребенку сосредоточиться на требуемых занятиях и повышают его успехи в обучении. Если ребенок еще плохо читает, то расписания составляются

из изображений. Для детей, которые хорошо понимают написанные слова, символы и их значения, подойдет письменное расписание или расписание из пиктограмм.

В расписании для ребенка с аутизмом не должно быть конкретного времени, скорее это последовательность или порядок определенных событий. Это связано с тем, что дети с аутизмом могут заикливаться на фактической информации, например, на времени. Ребенок может сфокусироваться на времени (например на том, чтобы начать дело с точностью до секунды), а не на том, что надо сделать.

Макро расписания

Макро расписания обычно обозначают самые основные периоды дня или недели. Ниже приводится пример такого расписания на день:

1. Встать.
2. Одеться.
3. Почистить зубы.
4. Пойти на кухню и съесть завтрак.
5. Пойти на автобусную остановку.
6. Приехать в школу, пойти в класс.
7. Сесть в автобус, чтобы поехать домой.
8. Вернуться домой, перекусить.
9. Поиграть во дворе на качелях.
10. Сделать домашние задания.
11. Съесть ужин.
12. Посмотреть телевизор.
13. Принять ванну и надеть пижаму.
14. Лечь в постель, почитать книгу с папой.
15. Выключить свет.

Микро расписания

Микро расписание похоже на макро расписание, но оно посвящено одному конкретному делу. Микро расписание также может состоять из маленьких предметов, фотографий, рисунков, пиктограмм или слов.

Микро расписание позволяет родителям разбить задачу на маленькие шаги. Это помогает ребенку лучше понять каждый шаг и задачу в целом.

Как и макро расписание, микро расписание необходимо разместить на видном месте в доме. Некоторые родители ламинируют микро расписание и наклеивают их на стены, например, в ванной. Например, такое микро расписание в ванной может выглядеть следующим образом:

1. Намочить волосы.
2. Нанести шампунь на волосы.
3. Массировать пальцами голову, чтобы нанести шампунь.
4. Смыть шампунь.
5. Взять кусок мыла и руками или мочалкой намылить:
 - лицо
 - руки
 - ноги
 - переднюю часть туловища
 - заднюю часть туловища
6. Смыть мыло.
7. Промыть мочалку и повесить ее сушиться.
8. Выключить воду.
9. Вытереться полотенцем.

Проигрывание по ролям

Проигрывание по ролям — это инструмент обучения, которые помогает людям понять, как реагировать в социальных ситуациях. Подобные упражнения с проигрышами могут быть полезны детям с расстройствами аутистического спектра.

Моделирование с помощью видео может дополнить проигрывание социальных ситуаций по ролям

Простой формат проигрывания по ролям приведен ниже. Пример иллюстрирует, как научить ребенка с аутизмом говорить с другом. Ваш ребенок может играть роль друга. Вы будете играть роль вашего ребенка. Для обучения ребенка новым навыкам вам потребуется делать много подсказок и намеков.

Затем роли меняются, чтобы ребенок мог потренироваться в навыке, который пригодится ему в реальной жизни. Очень важно, чтобы вы показывали ребенку пример, и объясняли ему важность тона и невербальной коммуникации, в том числе улыбки и того, насколько близко можно стоять к другому человеку. Обычно друзья рады видеть друг друга и улыбаются. Вот пример такого проигрыша по ролям:

Друг (улыбается): Привет.

Марк (улыбается): Во что хочешь играть?

Друг: У меня есть видеоигра, или можно пойти качаться на качелях. Чем хочешь заняться?

Марк: Я бы хотел поиграть в видеоигру.

Друг: Посмотри, в какую игру хочешь играть сначала?

Марк: Ну, давай играть в эту.

Друг: Будет здорово.

В некоторых случаях, например, с детьми более старшего возраста, полезно снимать проигрыш по ролям на видео. Родители и ребенок могут просматривать такую видеозапись для дополнительной практики.

Готовые сценарии

Сценарии можно использовать для обучения детей с аутизмом социальным навыкам и расширения их языковых возможностей. Обучение социальным навыкам происходит в контексте сценария.

Вот пример такого сценария, касающегося правильного поведения в школьном автобусе:

«Я хочу рассказать тебе про хорошего мальчика по имени Ник. Каждый день он ездит в школу на школьном автобусе. Каждый день он ждет в очереди, пока автобус не остановится. Автобус останавливается, и он заходит в него. Он идет прямо к своему месту. Он сидит там во время всей поездки, и никогда не встает, пока не приедет в школу.

Ник сидит рядом с девочкой по имени Сара и говорит с ней. Он говорит с ней о том, что ему нравится в школе. Иногда он рассказывает ей, как трудно учиться математике. Когда автобус останавливается, то он ждет, пока водитель автобуса не скажет, что пора выходить. Когда водитель это говорит, Ник встает и выходит из автобуса.

Иногда он говорит водителю «до свидания». Он идет в свой класс и готовится к урокам».

Написание сценария — несложная задача, и это очень полезно для детей с расстройствами аутистического спектра. Вы можете проявлять сколько угодно творчества, описывая проблематичную ситуацию, с которой предстоит столкнуться ребенку.

По опыту родителей, такие сценарии лучше читать с ребенком множество раз. Так ребенок скорее вспомнит сценарий в сложной для него ситуации.

Системы коммуникации символами

Системы коммуникации символами предоставляют детям с аутизмом зрительные подсказки. Такие дети часто испытывают трудности с вербальными инструкциями, так как у них есть нарушения восприятия речи на слух, формирования концепций, краткосрочной слуховой памяти и внимания. Если же вы много раз повторяете одну и ту же инструкцию, то это может лишь вызвать раздражение, сопротивление и отказ следовать вашим указаниям.

Системы коммуникации символами — это прекрасный инструмент обучения для родителей и учителей. Очень важно правильно подобрать систему, которая соответствует развитию и когнитивному уровню вашего ребенка. Символы могут включать реальные предметы, фотографии, рисунки или слова. Системы символов могут включать абстрактные пиктограммы. Существуют базы данных пиктограмм для формулирования предложений, которые включают все языковые концепции и обширный словарь.

Родители могут использовать зрительные символы во всех аспектах жизни ребенка, например, для составления ежедневных расписаний, для обучения конкретным навыкам, для поручения ребенку заданий, для подсказки верного вербального ответа и практически для всех ситуаций, где используется устная речь.

Не волнуйтесь, использование символов не является шагом назад для ребенка. Они просто повышают вероятность, что ребенок поймет, чего от него ожидают, и, следовательно, они увеличивают его шансы на успех в различных областях жизни.

Аутизм часто проявляется в том, что ребенку трудно понять, что происходит. Необычное поведение часто является результатом того, что ребенок не понимает, что соответствует данной ситуации, или же он не понимает, как выразить свои желания. Например, повторяющиеся движения руками могут быть связаны с тем, что ребенок не понимает, как иначе регулировать свое тело.

Родителям рекомендуется всегда сопровождать свою речь и инструкции зрительными символами и невербальной коммуникацией настолько, насколько это возможно. В новых для ребенка ситуациях, или когда он расстроен, стоит избегать исключительно вербальных инструкций.

Большинство видов негативного поведения можно предотвратить. Невербальные символические подсказки и зрительная поддержка чрезвычайно эффективны для детей с аутизмом, поскольку они уменьшают их замешательство в той или иной ситуации.

Какую символическую систему выбрать? Это зависит от уровня готовности ребенка. Совсем маленькие дети могут нуждаться в предметах, которые символизируют то или иное занятие. Например, маленькая игрушечная машинка может обозначать, что пришло время ребенку садиться в машину.

Для более зрелого ребенка можно использовать менее конкретные образы. Например, очень эффективны фотографии реальных предметов из окружения ребенка. Например, родители показывают фотографию школы ребенка, когда говорят, что пришло время собираться в школу.

Использование пиктограмм может быть следующим шагом по мере развития ребенка. Некоторые родители снабжают ребенка целой «книгой» таких пиктограмм. Пиктограммы крепятся в книгу с помощью ленты-липучки. Обычно такую книгу делают дома, и ребенок носит ее с собой дома, на улице и в школе. Кроме того, можно сделать отдельную книгу для конкретных занятий, например, для ужина. Можно сделать картинку для каждой части ужина. Картинка для основного блюда заменяется на картинку с десертом по мере того, как ребенок ужинает.

Когда ребенок уже хорошо читает, можно использовать ежедневные расписания на основе текста. Многие взрослые используют ежедневники, почему же детям нельзя этого делать?

Родителям следует творчески подходить к этой задаче и подбирать такие символы для системы коммуникации, которые соответствуют уникальным особенностям их ребенка.

Анализ задачи

Многим людям с аутизмом повседневные дела могут казаться чрезвычайно сложными. Чистка зубов может показаться простой задачей. Однако чистка зубов состоит и из множества мелких навыков, включая:

1. Взять зубную щетку.
2. Промыть зубную щетку.
3. Нанести зубную пасту на зубную щетку.
4. Совершать горизонтальные и вертикальные движения щеткой по зубам.
6. Промыть щетку.
7. Прополоскать рот.

Перечень этих навыков и есть анализ задачи. Каждую задачу можно проанализировать и разбить на маленькие составные части. Анализ задачи как правило нужен для того, чтобы научить ребенка новому навыку. Кроме того, этим маленьким навыкам обучают в рамках прямых инструкций.

Родителям рекомендуется проводить анализ задачи, если ребенок демонстрирует раздражение во время той или иной деятельности. Если разделить задачу на небольшие части и обучать ребенка каждому навыку в отдельности, то ребенок с аутизмом, да и любой ребенок, пожалуй, сможет освоить новый навык с минимальным раздражением и расстройством. Например, ребенок расстраивается, когда ему говорят «вымой за собой тарелку». Но такая задача может быть не просто неприятной, ваш ребенок может приходить от нее в замешательство. Возможно, он не знает, как выполнить эту задачу. Если вы научите его отдельным шагам по выполнению задачи и одновременно будете предоставлять зрительные подсказки, то шансы на успешный опыт будут гораздо выше.

Коробки ожидания

Коробки ожидания — это очень полезный инструмент для многих детей. В такую коробку (пакет, сумку, корзинку) собирается то, что ребенку нравится читать или использовать. Ребенку разрешается брать эти предметы, только если он чего-то ждет. В нашей жизни очень часто приходится ждать, например, когда мы едем куда-то на машине, стоим в очереди, ждем начала матча.

Ожидание тяжело дается многим детям с аутизмом, и наша цель — упростить им эту задачу. Коробки ожидания можно приспособить к нуждам конкретного ребенка и ситуации. Например, в ожидании начала матча можно дать ребенку мячик, который можно сжимать, а в машине в коробке ожидания могут быть книги и игрушечные машинки.