

# Как помочь ребенку с аутизмом с домашними и другими заданиями?

Проблемы с самоорганизацией характерны для детей с аутизмом при любом уровне интеллекта

Наша повседневная жизнь состоит из бесконечного потока мыслей, решений, действий и реакций на людей и окружение, в котором мы живем. Внутренние и внешние действия соответствуют друг другу, иногда с легкостью, иногда нет, и зависит это от группы очень важных навыков, которые называются исполнительное функционирование (ИФ). Эти навыки включают планирование, организацию, выстраивание последовательности, определение приоритетов, переключение внимания, управление временем, и у некоторых людей такие навыки развиты особенно хорошо (например, у тех, кто контролирует движение на улице, профессиональных организаторов свадеб, исполнительных директоров компаний и так далее), у других людей эти навыки развиты в меньшей степени. Они важны для всех без исключения областей жизни, начиная от того, чтобы приготовить кофе на завтрак до управления прибыльным бизнесом. Эти навыки развиваются естественным образом, без специального и формального обучения, и мы все усваиваем их в той или иной степени. Точнее, нам кажется, что их усваивают все.

Ничто не бывает таким же простым, как кажется, и навыки ИФ не исключение. Они требуют многосторонней иерархии решений и действий в рамках определенного времени, знаний и ресурсов.

Попробуйте представить, как вы будете жить, если ваши навыки ИФ серьезно нарушены или вообще отсутствуют. Именно с этим сталкиваются люди с аутизмом. У большинства из нас не хватит воображения, чтобы представить, каково это. Поэтому мы идем простым путем — мы предполагаем, что дети с аутизмом, особенно «очень умные» дети, имеют такие же навыки ИФ, как и мы. В результате, мы реагируем и обращаемся с нашими детьми и учениками с аутизмом так, как будто эти навыки у них есть.

Область, в которой дефицит навыков ИФ становится наиболее заметен — это, безусловно, выполнение домашней работы, которая в равной степени вызывает чудовищный уровень тревожности и ужаса у

родителей, детей и учителей. Множество деталей, за которыми нужно уследить в классе, целый день или неделя в школе могут стать чрезмерной нагрузкой даже для самого здорового ученика, а наши дети с аутизмом просто начинают отключаться. Меня постоянно спрашивают: если задания настолько перегружают их системы ИФ, не нужно ли нам попросту избавиться от них учеников? Мой ответ — однозначное и решительное «НЕТ!» Навыки самоорганизации — это навыки жизни, и они нужны не только в школе. К сожалению, хотя они являются «обязательными начальными навыками» для успешной учебы в школе, в отличие от социальных навыков, им редко обучают напрямую. Лишь несколько штатов включают обучение навыкам ИФ в свой «образовательный стандарт».

Так с чего же начать? Во-первых, надо понять, что к тому моменту, когда ученики оканчивают начальную школу, системы самоорганизации становятся очень сложными. Мы можем быть хорошими учителями, если мы будем ценить, насколько высоки требования к тем навыкам, которым мы учим детей.

Во-вторых, мы должны понять, что самоорганизация включает множество навыков, среди которых есть как статические, так и динамические.

Статические системы и навыки самоорганизации структурированы: одно и то же, в одно и то же время, в одном и том же месте, одним и тем же способом. Статическим навыкам самоорганизации начинают учить с детского сада, в первом и втором классе. Мы дробим задания и просим ученика сделать небольшую его часть в определенном месте и в определенное время. Напишите свое имя вверху страницы, прочитайте задачи, решите задачи, сдайте тетради и сидите тихо, пока не прозвонит звонок.

Динамические системы и навыки самоорганизации включают постоянные изменения приоритетов, объема работы, временных рамок, задач и мест. Они в меньшей степени контролируются учителем и в большей степени контролируются учеником. К четвертому классу школы учителя начинают давать ученикам задания, требующие динамических навыков, с умеренной поддержкой. Вскоре после этого, мы ожидаем, что ученики справятся с ростом объема динамической работы с минимальной поддержкой и без прямого руководства. К концу старших классов практически вся работа в школе и дома включает динамические

компоненты и требует от ученика навыков ИФ, которые позволят им перераспределять свое время, ресурсы, места для работы и так далее.

Вот хорошие новости: большинство из нас понимают, что для решения динамической задачи мы должны дробить ее на статические элементы. Динамическая часть задания требует обдумывания, статическая часть задания — действия. Динамические задачи, например, написание сочинения, требуют, чтобы значительное время было потрачено на обдумывание темы, прежде чем ученик приступит к статическим задачам по написанию работы, в определенные часы и так далее. Одна из главных проблем детей с аутизмом — необходимость научиться, как разбивать динамические задачи на конкретные и статичные части.

Развитие навыков самоорганизации у детей с аутизмом требует эволюционного подхода к обучению, который, в идеале, должен начинаться с самого раннего возраста. Ученики оттачивают навыки самоорганизации еще в дошкольный период, начиная с того момента, когда им дают задание собрать все игрушки в комнате. Педагоги могут выявить детей с нарушениями самоорганизации еще в детском саду. К четвертому классу учителя ожидают от своих учеников очень развитых навыков ИФ. Однако в реальности большинство наших учеников с аутизмом отчаянно нуждаются в помощи с домашней работой, да и с навыками ИФ в целом. И такая помощь существует.

Ниже перечисляются десять шагов, которые отражают специфические аспекты навыков ИФ, которые способствуют компенсации статических и динамических навыков у детей с аутизмом. Хотя эти шаги взаимосвязаны и действуют совместно, постарайтесь не учить их одновременно. При аутизме каждый из них может оказаться сложным для понимания и выполнения, так что позвольте ученику осваивать их с собственной скоростью. Сохраняйте реалистичность ожиданий, регулярно все проговаривайте, старайтесь вовремя выявлять непонимание или проблемы в коммуникации. Обучение навыкам ИФ — это сама по себе динамическая система со своими статическими компонентами. Убедитесь, что во время обучения ваш ребенок или ученик часто достигает успеха и чувствует себя компетентным на каждой стадии процесса.

## **Десять шагов по развитию навыков самоорганизации**

**1. Четко определите, что именно нужно сделать.**

Очень часто родители и учителя слишком упрощают цели по самоорганизации: «Ученик должен записать задание в свой план». Очевидно, что этого недостаточно — слишком мало деталей для задач, и для многих учеников такая цель не подходит даже в качестве отправной точки. Взрослые должны сами размышлять организованно, чтобы эффективно учить ребенка с дефицитом навыков ИФ. Не надо просто давать ребенку задания. Помогите ученику понять, как подойти к заданию с точки зрения самоорганизации.

## **2. Начните с мотивации.**

Почти все ученики с низкими навыками самоорганизации также страдают от слишком низкой мотивации по выполнению домашней работы. Родители и учителя часто не понимают, что причина низком мотивации может быть в том, что ребенок воспринимает требования как слишком высокие. Очень часто самые большие проблемы с мотивацией встречаются у наших самых умных учеников (то есть у тех, у кого самые высокие результаты тестов на интеллект). Мы часто ошибочно думаем, что «умный» автоматически означает «хорошо организованный», и мы говорим ребенку: «Давай, я знаю, что ты это можешь, ты же такой умный». В то же самое время, именно у них может быть больше всего трудностей с тем, чтобы мотивировать себя, потому что им не приходилось много работать ради учебы. Они учились сами собой, просто уделяя чему-то внимание.

К подростковому возрасту ученики должны узнать, что работа, даже если задание кажется им нелепым, так или иначе, вознаграждается. Благодаря ей они могут заработать репутацию усердных учеников, их оценки становятся выше, а в результате учебных достижений растет их самооценка. Однако хотя вам такие награды могут казаться очевидными, ученики с аутизмом могут их не воспринимать, так как это отсроченное во времени вознаграждение.

Многие ученики с аутизмом нуждаются в более конкретном уровне мотивации, например, когда за каждый маленький шаг по выполнению задания они тут же получают какую-то награду. Например, если ученику трудно работать час подряд, то пусть работает над какой-то частью задания 10 минут, после чего он получает право на маленький перерыв и похвалу. Помимо роста уверенности ученика в понимании и выполнении всего задания целиком увеличится и его способность к самомотивации.

Если у ребенка отсутствует мотивация, то неважно, насколько хорошо вы будете учить его подходу к таким заданиям, он просто не будет воплощать ваши предложения в жизнь. Всегда начинайте с помощи ребенку в повышении мотивации.

### **3. Подготовьте рабочее место.**

Большинство взрослых знакомы с этим пунктом помощи ученикам «в организации» и понимают его важность. Обязательно создайте отдельное рабочее пространство для выполнения домашних заданий, которое должно включать все необходимые инструменты наготове: ручка, карандаши, бумагу и так далее. Обязательно используйте папки с разделителями и цветовыми кодами, чтобы улучшить организацию места. Хорошая идея для рабочего места – таймер для отсчета времени, он поддерживает структуру и помогает ученику заниматься в течение определенного времени.

### **4. Разделяйте на маленькие задачи и определяйте требуемое время для каждой из них.**

Даже если задание кажется очень ясным и структурированным учителю, оно все равно может вызвать перегрузку у ребенка с проблемами ИФ. Например: «Напишите реферат, посвященный экономике, культуре, погоде и климату конкретной страны». Вам кажется, что это достаточно ясно? Возможно, для нас, но никак не для них. Убедитесь, что ученик знает как «делить» такие задания на маленькие задачи (на отдельные части), и как соединить отдельные части в единое целое. Например, не все знают, что реферат фактически состоит из четырех частей, «мини-сочинений», которые пишутся отдельно, а затем соединяются вместе.

Более того, после «дележа» проекта на части, ученику нужно будет предсказать, сколько времени потребуется на каждую часть работы. Большинство наших учеников с плохими навыками самоорганизации просто поражают своей неспособностью правильно определить время, необходимое для выполнения задания. В реальности дети с аутизмом могут иметь нарушения во всех аспектах интерпретации и предсказания времени. А это жизненно необходимый навык! Подумайте о следующем: вы делаете что-нибудь, даже не задумываясь о том, сколько времени это потребует? Мы привыкли помечать все на «карте времени», определяя, как та или иная задача будет соотноситься с нашими планами в целом, через час, в конце дня или через неделю.

Выполнение домашней работы требует такой же способности. Ученики с большей готовностью будут выполнять домашние задания, если они смогут с высокой степенью надежности предсказывать, сколько времени на это потратят. Например, ученик будет спокойно решать уравнения по математике, если это займет только 5-10 минут. Однако дети с аутизмом, которые не умеют предсказывать время, будут 45 минут плакать из-за сильной тревожности по поводу десятиминутного задания.

Если ученик пока не имеет навыка предсказания времени в репертуаре навыков самоорганизации, он, скорее всего, будет впустую тратить очень много времени, вместо того, чтобы тратить свое время на дело.

### **5. Используйте визуальные планы.**

От класса к классу домашние задания переходят от по большей части статических, которые задает один и тот же учитель, к динамическим заданиям, которые задают разные учителя. Мы ожидаем от учеников высокой степени самоорганизации и знания о том, как сочетать учебу по разным предметам, в каждом классе и на каждом уровне образования. И несмотря на это, мы никогда не учим их этому очень важному навыку!

Для планирования и отслеживания различных задач ученики могут использовать различные визуальные таблицы долгосрочных целей, например график Ганта. Это тип графика, который позволяет визуально обозначить сроки завершения различных проектов и время, которое потребуется для их выполнения. Например, реферат по истории был задан в феврале, а сдать его нужно в конце марта. В таблице проводится линия от начала февраля до конца марта, что обозначает время, которое нужно посвятить проекту. Проект по математике был задан в начале марта, и его нужно сдать в конце марта, другая линия в той же таблице обозначает работу над этим проектом. Ученик наглядно видит, что нужно сдать два больших задания в одно и то же время, и оценки по обоим заданиям очень важны для общей успеваемости. Это поможет ему понять, почему не надо откладывать работу над этими заданиями до последней минуты. График Ганта традиционно используются в сфере бизнеса, и пока еще нет таких приложений для планирования школьной домашней работы. Тем не менее, такую таблицу очень просто сделать самостоятельно для дома или для класса. Для учеников с аутизмом это бесценный инструмент для самоорганизации.

Визуальные планы могут отображать работу над крупными проектами, но точно так же их можно использовать для отдельных маленьких задач — составить визуальное расписание с проставленными временными

интервалами для учеников с дефицитом навыков ИФ. Как только ученик научится воспринимать задания в рамках временной шкалы, мы можем поощрять его самостоятельно разделять задания на части для работы в течение определенных недель, а затем составлять список заданий, которые он будет выполнять в определенные дни.

## **6. Каждый день планируйте и расставляйте приоритеты.**

Умение расставлять приоритеты — это важный жизненный навык, и он поможет ученику добиться успеха. Помните о том, что многие из нас составляют списки дел на каждый день, но не всегда выполняют все дела из списка, и что приоритет дела зависит от ценности задачи в наших глазах. В школе «ценность» диктуется учителем. Приоритет — это фактор ценности задания в целом, срок его сдачи и время, которое потребуется для его выполнения. Тем не менее, даже если срок сдачи задания подходит к концу, ученик может не выполнять его, если его приоритет и ценность низкие с точки зрения ученика или учителя. Например, на первом курсе университета моя дочь смотрела свои оценки по математике в Интернете. Я заглянула ей через плечо и увидела, что в основном у нее было «отлично» и «хорошо», но заметила, что у нее была пара «неудов». Я воскликнула: «Робин, у тебя две двойки», на что она ответила: «Мама, они того стоили. На них вряд ли стоило тратить время». Робин понимала, что при множестве разных заданий по всем ее предметам, можно не тратить время на проекты с самой низкой ценностью, чтобы сохранить время и усилия для крупных, более важных проектов.

Даже после расстановки приоритетов многим ученикам будет трудно работать над заданиями. Даже самым умным ученикам может быть трудно заставить себя работать над проектом, который им не нравится. Их внимания может хватать не более чем на 7-10 минут. (Проверьте базовый уровень внимания вашего ученика, пронаблюдав, сколько он сможет заниматься неинтересным делом и не отвлекаться. Вы можете сильно удивиться, когда поймете, насколько маленький это промежуток времени!)

Помогайте ученикам преуспеть со своим ежедневным расписанием, приучая их к маленьким перерывам после истечения промежутка их основного уровня внимания. Например, один студент факультета теологии обнаружил, что он может работать десятиминутными циклами, но после десяти минут он отвлекается и испытывает перегрузку. Он начал использовать визуальный таймер и делал очень короткий

перерыв через каждые 10 минут. После того, как он закончил определенное количество этих десятиминутных циклов, он дает самому себе награду покрупнее. Ключ в использовании наград для самого себя — убедиться, что маленькая награда не будет слишком отвлекающей или всепоглощающей (компьютерные игры, телевизор, чтение книги). Вместо этого сделайте маленькие перерывы быстрыми и освежающими, просто способом снова сосредоточиться: сенсорные занятия (движение или потягивание), маленький перекус, поход в ванную или заточка карандаша.

## **7. Время на охоту и собирательство.**

Говоря проще: ученикам нужно научиться выделять в своем расписании время на поиск ресурсов для выполнения задания. Например, поиск нужной книги в библиотеке должен стать отдельной частью плана по выполнению домашней работы (не говоря уже о времени на дорогу!)

## **8. Подумайте о точке зрения других людей.**

Домашняя работа наиболее эффективно выполняется, когда ученики начинают смотреть на нее с точки зрения учителя, и только потом приступают к выполнению. Хорошо выполненная работа отвечает ожиданиям учителя и следует инструкциям учителя. Один старшеклассник проделал огромную работу, чтобы создать программу для занятия по программированию. Его учитель пришел ко мне в отчаянии, объясняя, что программа отличная, но этот проект не имеет вообще никакого отношения к заданию классу.

В планировании домашней работы также нужно учитывать точку зрения родителей. Многие родители ожидают, что ребенок закончит домашнюю работу до того, как будет смотреть телевизор. Даже если ребенок сделал значительную часть работы («вполне достаточно», с его точки зрения), если он не «закончил» с точки зрения родителей, это может привести к проблемам.

Точка зрения других людей может оказаться недоступной для большинства учеников с нарушениями социального научения и самоорганизации. Для решения этой проблемы можно использовать так называемую «карту социального поведения» (Winner, 2007). Она помогает ученикам понять, как ожидания, действия и реакции влияют не только на отношение к ним других людей, но и как их реакции влияют на наше отношение к себе самим.

## **9. Коммуникация и еще раз коммуникация.**

Ученикам с аутизмом очень часто нужна помощь других людей при выполнении домашней работы. Знание о том, как и когда попросить о помощи, может быть затруднено для ученика, чья слабая сторона — социальное научение и самоорганизация. Старайтесь не предполагать, что ученики (особенно «одаренные» ученики) интуитивно знают, как попросить о помощи, уточнении или даже о том, как сотрудничать с другими учениками в работе над заданием. Эти навыки далеко не так просты, как может показаться, и может возникнуть необходимость учить им отдельно в рамках работы дефектолога или логопеда. Совет для обучения: начиная со средних классов школы большинство учеников начинают чаще обращаться за помощью к ровесникам, чем к учителям. Это помогает научиться создавать сеть поддержки, которая становится особенно важна в колледже.

### **10. Завершение работы и награда.**

Четкое определение «конца» работы — это очень важный фактор для учеников с аутизмом, для которых характерно конкретное мышление. Убедитесь, что ребенок понимает, когда работа «закончена», как в школе, так и дома. Например, домашняя работа по-настоящему не «сделана» до тех пор, пока она не сдана учителю в школе. В средних и старших классах сдача домашней работы превращается в динамическую задачу. Убедитесь, что ученики знают, как и когда сдать домашнюю работу. Кроме того, родителям не стоит устраивать праздник по поводу завешенных проектов, пока работа не сдана. Некоторым ученикам нужны напоминания о своевременной сдаче работ. Визуальные записки, сообщения или таймер в часах можно использовать для этой цели.

Дома завершение домашней работы легко вознаграждается, когда ученики переходят от нее к более приятным занятиям, таким как компьютерные игры, просмотр телевизора, чтение для удовольствия и так далее. Но даже самые приятные занятия имеют временные рамки, когда приходит пора ложиться спать. Многие из перечисленных выше стратегий можно использовать, чтобы помочь ребенку завершать приятное занятие, чтобы подготовиться ко сну.

«Планирование тоже занимает время!» Необходимо постоянно напоминать нашим ученикам с аутизмом об этом правиле. Не важно, для чего ученики используют навыки самоорганизации: для домашней работы, помощи по дому, подготовке к активному отдыху на выходных или просто для того, чтобы перекусить. По мере роста и развития детей

задачи становятся все сложнее и динамичнее по сравнению с предыдущим годом.

Учителям и родителям нужно работать вместе, чтобы определить и обучить любому или всем из перечисленных десяти шагов из этой статьи, каждый из которых может представлять серьезную проблему для ребенка с аутизмом. Таким образом, мы учим детей не просто делать уроки, но быть успешными во всех областях жизни. Однако работа над этими 10 шагами должна начинаться еще с начальной школы. Обучение навыкам самоорганизации потребует длительного времени!