Учитель Никитина Е. А.

***Обучение навыкам самообслуживания и социально-бытовым навыкам детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития и расстройствами аутистического спектра.***

КОУ «Адаптивная школа – интернат7» г. Омск

***Обучение навыкам самообслуживания и социально-бытовым навыкам детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития и расстройствами аутистического спектра.***

*Данный материал направлен в помощь родителям ребенка с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) и расстройством аутистического спектра (РАС), чтобы они могли получить представления о процессе обучения навыкам самообслуживания и социально-бытовым навыкам. Так же статья будет полезна дефектологам, учителям, воспитателям, которые работают с категорией этих детей.*

**Труд – всегда был основой для человеческой жизни и культуры.  
Поэтому и в воспитательной работе он должен быть одним  
из самых основных элементов.  
А.С. Макаренко**

**Цель:** родители смогут воспользоваться полезными практическими знаниями для обучения навыкам самообслуживания и социально-бытовым навыкам детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития и расстройством аутистического спектра.

**Задачи:**  
•научить родителей, развивать навыки самообслуживания и бытовые навыки у ребенка с ТМНР и РАС;  
•развивать у ребенка с ТМНР и РАС самостоятельность в повседневной жизни;  
•способствовать социальной адаптации и интеграции ребенка ТМНР и РАС в общество.

Современный мир не стоит на месте, он движется в ногу с прогрессом, это касается всех аспектов человеческой жизни. Человек стремится к удобствам и комфорту, пытается высвободить больше времени. Раньше люди стирали в ручную, сейчас это делают стиральные машины, раньше мыли посуду в тазу, сейчас все больше в квартирах появляется посудомоечных машин, раньше мели пол, теперь пылесос заменил веник и так далее.   
Новое поколение детей растет на современных технологиях, смартфоны, гаджеты, ноутбуки. В вещах пряжки, шнуровки, липучки, ремни заменяют подтяжки. Но если вглядеться глубже – это огромная проблема, которая выливается в неспособность ребенка самообслужить самого себя.   
В наше время родители нормотипичного ребенка сталкиваются с проблемами обучения навыкам самообслуживания и бытовыми навыками, но если в норме ребенок большинством социально-бытовых навыков овладевает естественным образом, наблюдая за поведением взрослых и подражая. То для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития и расстройством аутистического спектра этот путь обучения чаще всего невозможен. Как правило, тот факт, что ребенка с ТМНР и РАС в возрасте трех-пяти-девяти лет приходится кормить, полностью одевать и раздевать и так далее, часто родителями воспринимается как норма. Многие не понимают, что формирование навыков самообслуживания и элементарных бытовых навыков – одна из важнейших задач воспитания и обучения детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития и расстройством аутистического спектра. Очень часто родители особого ребенка хотят, чтобы он читал, считал, писал, а ребенок элементарно не может держать ложку, кружку, застегнуть пуговице на рубашке. Это объясняется тем, что очень часто близкие такого ребенка не задумываются, на сколько умения связанные с самообслуживанием важны для развития ребенка, его социальной адаптации в окружающем мире. Еще и особенности психофизического развития ребенка, нарушение контакта, страхи, неприемлемое поведение, трудности произвольного сосредоточения и нарушения мотивации препятствуют овладению социально-бытовых навыков в естественных повседневных ситуациях.   
Позиция близких ребенка: «Это долго», «Я лучше сам одену это быстрее» и тому подобное сильно тормозит процесс овладения ребенком навыков самообслуживания.  
Поэтому необходимо обучать ребенка навыкам самообслуживания и социально-бытовым навыкам в первую очередь, так как развитие жизненных компетенций такого ребенка выступает на первый план.  
Прежде чем, разработать стратегию правильной коррекционной помощи в освоении навыков самообслуживания и социально-бытовых навыков, важно следовать простым правилам:   
1.Вы должны быть последовательны в отношениях с ребенком и договариваться об общих требованиях к нему. Не допускайте того, что Вы учите ребенка кушать с помощью ложки самостоятельно, а бабушка его кормит.

**Все члены семьи должны быть единым механизмом!**

2.Прежде чем требовать что либо, понаблюдайте, что Ваш ребенок сможет выполнить. Если Вы чувствуете, что Ваша просьба не по силам ребенку, раньше, чем он найдет выход в истерике, переключите его внимание на доступную для него задачу и порадуйтесь результату «как замечательно он все сделал».  
3.Просьбы не должны оставаться без внимания, невыполненными. Не повторяйте много раз одно и тоже ребенку занятому своим делом в конце комнаты. Чтобы ребенок вас послушал, встаньте рядом с ним и, обратившись к нему по имени, кратко и четко сформулируйте инструкцию: «Миша, надень тапочки». Вы просите ребенка дать какой-то предмет, а он не реагирует. Не повторяя лишний раз свое требование, вложите этот предмет себе в руку его рукой, прокомментировав: «спасибо, ты дал то, что я просила».**Ребенку должно быть понятно, когда и что Вы от него хотите.** Простые, краткие и четкие инструкции могут усложняться по мере того как ребенок начинает их выполнять.  
4.Отмечайте мельчайшие удачи ребенка. Похвала должна быть специфической ребенку должно быть понятно, за что его хвалят «молодчина, ты здорово собрал мусор», вместо «молодец».  
5. Создайте визуальное расписание. Ребенок с тяжелыми и множественными нарушениями развития и расстройством аутистического спектра, особенно если он не говорит, очень хорошо воспринимает визуальную поддержку. Она должна быть на доступном для восприятия ребенка уровне и прояснять ситуацию. Это могут быть фотографии, картинки, на которых изображено как он ест, готовится ко сну, гуляет, одевается. В визуальном расписании важно действительно выполнять пункт плана!   
6.Подключайте ребенка к деятельности взрослого с помощью мелких поручений:  
•мыть и бросать в кастрюлю очищенную картошку;  
•принести «забытую» на видном месте вещь, приготовленную для стирки;   
•положить в стиральную машинку заранее приготовленное белье и так далее.  
**Не гоните ребенка!** Крутясь около Вас, он не просто «мешается под ногами», он потихоньку включается в бытовую ситуацию.  
Прежде чем начать обучение. Необходимо определить порядок действий. Распишите последовательность своих шагов при выполнении данной деятельности, сравните с действиями других членов семьи, выберите удобный для всех вариант обучения, и кто будет обучать ребенка.  
**Помните!** Нельзя научить ребенка всему сразу, необходимо сосредоточится на одном доступном ему навыке.  
Прежде чем начать отрабатывать тот или иной навык оцените текущее состояние навыков самообслуживания ребенка. Очень полезным будет контрольный список «Навыки самообслуживания» автора Брюса Л. Бейкера. С помощью этого списка мы выясняем, что ребенок может делать самостоятельно, что с помощью взрослого, а что он не может делать совсем.   
  
**Главное! Вся эта работа очень кропотливая и требует от вас терпения и любви к своему ребенку. За один раз эту процедуру не освоить, у кого-то на обучение может уйти месяц, а у кого и год. Все зависит от психофизических особенностей вашего ребенка. Это не значит, что надо опускать руки!**И так, подумайте над тем навыком самообслуживания или социально-бытовом навыке, над которым Вы будете работать. В процессе работы над навыком используйте «незаметные» подсказки:  
•жестовые подсказки;  
•непрямые вербальные (словесные) подсказки (например, «продолжай»);  
•прямые вербальные подсказки (например, «возьми полотенце»);  
•моделирование;  
•физические подсказки;  
•визуальную поддержку.  
Стремитесь к тому, чтобы в конечном итоге ребенок мог выполнять все самостоятельно, без подсказок.  
**Важно!**Придерживайтесь концепции освоения навыка, это означает, что ребенок должен осваивать по одному этапу за один раз. Нельзя переходить к следующему, пока не освоен предыдущий этап.  
И в заключение немного **рекомендаций** как облегчить обучение.   
Обучение следует проводить в естественных условиях, чтобы оно не оказывало отрицательного влияния на качество. Например, собраться в детский сад или школу – это естественная ситуация, для того чтобы научить ребенка одеваться, но не оптимальная, в связи с нехваткой времени, а вот если мы поведем ребенка на прогулку. Времени у нас будет столько сколько нужно, а сама прогулка сыграет роль естественного подкрепления в естественных условиях.  
1.Для того чтобы полотенце не падало с перекладины, когда ребенок вытирает руки, скрепите его противоположные части между собой булавкой.  
2.Отрабатывая умение надевать носки, дайте ему свои, они больше и ему будет легче их надеть.  
3.Ребенок не умеет застегивать пуговицы, начните с больших (на пальто, на Вашем кардигане и так далее), а не маленьких, поскольку они крупнее, и с ними легче справиться.  
4.Для того чтобы отличать кран с холодной водой от крана с горячей, наклейте крупные цветные кругляшки или квадратики синим - холодный и красным - горячий, соответственно.  
5.Чтобы ребенку легче было держать мыло, разрежьте один кусок пополам.  
6.Если вы обучаете его одеваться, то пусть это будут вещи, которые ему немного велики.   
7.Если проблемы с едой, то порции давайте маленькие, при этом не забывайте поощрять за то, что он съел.

***Конечно, всё это непросто. Однако правильный подход, повседневное приучение ребёнка к выполнению посильных заданий со временем окупят себя сторицей. И ребёнок постепенно становится самостоятельным обслуживающим себя человеком, а иногда и помощником своих родителей.***