

Государственное бюджетное специальное (коррекционное)  
образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников  
с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательная  
школа № 9 VIII вида г. Новороссийска Краснодарского края

## Доклад

*Тема: «Обучение навыкам самообслуживания и  
бытовым навыкам детей с аутизмом»*

Учитель: Лактюшкина Т.Н.

*Новороссийск  
2012 год*

Формирование навыков самообслуживания и элементарных бытовых навыков – одна из важнейших задач воспитания детей с аутизмом. В то же время, несформированность этих навыков достаточно редко осознается близкими ребенка как проблема. Тот факт, что ребенка в возрасте трех – пяти лет приходится кормить, одевать и раздевать и т.д., часто воспринимается родителями как нечто само собой разумеющееся. Отчасти это объясняется тем, что они не задумываются, насколько умения, связанные с самообслуживанием, важны для развития ребенка, для его социальной адаптации. Кроме того, для многих родителей трудность состоит в том, что они не знают, как подступиться к ребенку, как начать обучение этим навыкам.

Характерными для аутизма особенности поведения часто препятствуют овладению навыками в повседневных ситуациях. Избирательность в еде, интенсивные стереотипии, расторможенность, отсутствие реакции на просьбы и требования взрослого – типичные примеры поведения, не позволяющего эффективно обучать ребенка обслуживать себя. В этих случаях учат ребенка самостоятельно есть, одеваться, пользоваться туалетом, несмотря на наличие проблем поведения.

Сформировать у ребенка умение выполнять хотя бы несколько инструкций, концентрировать внимание на предметах, чтобы ребенок мог обучаться навыкам самообслуживания. Формирование учебных навыков и обучение важным для повседневной жизни умениям можно проводить параллельно. Решение об этом должно приниматься совместно родителями и специалистами.

Научить ребенка с аутизмом есть самостоятельно бывает не просто. Определенные ритуалы, связанные с процессом еды, могут быть достаточно устойчивыми, а попытки изменить что – либо в них порой приводят к тому, что ребенок расстраивается, начинает плакать, кричать, проявлять аутоагрессию. В то же время, некоторые дети не едят сами просто из-за того, что их кормят. Стоит вложить им в руку ложку, как они тут же начинают есть самостоятельно.

Нарушения моторики часто встречаются у аутичных детей с органическим поражением ЦНС, в том числе с детским церебральным параличом. Они не удерживают в руке ложку, не могут зачерпнуть жидкую пищу (например, суп), проносят ложку мимо рта. В таких случаях необходимы специальные упражнения по развитию моторики и координации движений. Процесс обучению навыку самостоятельной еды порой затягивается на месяцы и даже годы, но всегда приводит к успеху.

Для того, чтобы обучение было эффективным, ребенок должен быть голоден. Если ребенок не хочет есть, у него отсутствует естественная мотивация, которая является двигателем обучения. Первый шаг – умение держать ложку. Обучение производят, используя физическую помощь: рукой ребенка захватывают ручку ложки, и манипулируют рукой так, так, как если бы ребенок ел сам. Желательно, чтобы взрослый находился позади или

сбоку от ребенка, но не перед ним – так будет легче уменьшать помощь незаметно от него. Постепенно на короткие моменты следует отпускать руку ребенка, слегка подстраховывая ее. Все достижения в овладении навыков должны поощряться так, как это принято ребенку. Желательно, чтобы другие члены семьи ели вместе с ребенком за столом. Первая задача: успех – то, что ребенок сидел за столом и ел сам – необходимо каким – либо особенным образом поощрить ( например, взять его на руки и покружить; дать поддержать мамин телефон; подарить ему новую игрушку и т. п.) Что предложить ребенку в следующий прием пищи – вопрос достаточно сложный. Основной принцип: лучше двигаться медленно, но при этом не останавливаться на достигнутом. Если три раза подряд предложить ребенку лакомства, у него может сложиться уверенность, что теперь он всегда будет есть только их, поэтому меню следует варьировать, помня о том, что промежутки между приемами пищи должны быть длинными, чтобы ребенок успел проголодаться. Количество пищи постепенно должно увеличиваться, однако при этом не следует превышать объем. Необходимый для того, чтобы ребенок мог насытиться. Разумеется, доступ к еде вне стола с момента начала обучения должен быть прекращен. Как уже говорилось, если ребенок ест вместе с другими людьми, процесс обучения, чаще всего, проходит эффективнее. Поэтому надо стараться как можно быстрее приблизить момент, когда ребенок будет есть полностью самостоятельно. По возможности, надо стараться приучать ребенка есть аккуратно, пользоваться салфеткой. Усилия, которые родители прикладывают для того, чтобы научить ребенка есть самостоятельно, обычно быстро вознаграждаются. Положительный момент состоит не только в том, что в репертуаре ребенка появляется полезный навык, но и в том, что со временем отпадает необходимость постоянно контролировать, как ребенок ест, и у родителей появляется немного свободного времени.

Большинство детей с аутизмом без специального обучения не овладевают навыком самостоятельного одеваться и раздеваться. Основными препятствиями могут быть, когда ребенок:

- убегает с места одевания;
- не владеет отдельными операциями, которые требуется выполнить при одевании;
- не может запомнить последовательность операций;
- ждет инструкций со стороны взрослого.

Правильная организация пространства совершенно необходима для того, чтобы сформировать стереотип одевания в определенном месте. Прежде всего, надо продумать распорядок дня ребенка, отметив моменты, когда он должен переодеваться. Обычно это происходит не менее четырех раз в день: утром (снять пижаму, надеть домашнюю одежду); в течение дня (на прогулку; с прогулки); вечером (снять домашнюю одежду, надеть пижаму). Лучше сделать так, чтобы процесс каждого переодевания осуществлялся в определенном месте. Например, утреннее переодевание может происходить около кровати, где ребенок спит. Переодевание на прогулку и с прогулки

желательно организовывать в прихожей. Затем следует путем наблюдения установить, какие именно операции ребенок не может выполнить. Изучая это, надо предоставить ребенку возможность попробовать как можно больше делать самому.

Следующий шаг: оценив реальные возможности ребенка, решить, каким навыкам, важным для обучения одеванию, его можно начинать учить. Есть операции, которые можно отрабатывать сразу по ходу одевания (например, подтянуть штаны, колготки, надеть носки); некоторым навыкам необходимо учить специально, в другое время. Обычно это относится к умению застегивать пуговицы, выворачивать одежду.

Например, при обучении застегивать пуговицы сначала используют тренажеры с крупными пуговицами и петлями, в которые легко проходят пуговицы. При обучении используют физическую помощь и поощряют ребенка за то, что он пытается самостоятельно застегнуть пуговицы. Затем ребенку предлагают тренажеры с более мелкими пуговицами и более тугими петлями. Сначала предлагают застегивать большие и средние пуговицы, и только когда успех достигнут, ребенка учат застегивать рубашки с мелкими пуговицами.

Научить ребенка самостоятельно надевать куртку с капюшоном можно так: сначала учат ребенка надеть на голову капюшон, чтобы куртка повисла сзади, затем ребенок должен вдеть руки в рукава и снять капюшон.

Многие дети надевают обувь «не на ту ногу». Можно на линолеум приклеить (или закрепить скотчем) вырезанные из картона контуры подошв, точно соответствующие размеру обуви ребенка. Ребенка учат ставить тапочки (туфли, сапоги), накладывая их на контуры. Таким способом ребенок может научиться правильно надевать обувь без помощи взрослого. Со временем контуры следует убрать (можно делать это постепенно: сделать их менее яркими, только затем убрать совсем). Некоторые операции, которые входят состав навыков одевания, ребенок длительное время не может выполнить сам, ему требуется помощь. В таких случаях надо учить ребенка просить о помощи каким – либо доступным для него способом (брать взрослого за руку, просить: «Помоги мне застегнуть куртку» и т. п.)

Обучение навыкам личной гигиены – мыть руки, умываться, вытирать руки и лицо, чистить зубы и т. д. – требует четкого систематизированного подхода в той же мере, что и навыки. Прежде всего, необходимо расположить все предметы, которые могут понадобиться ребенку так, чтобы ему было удобно пользоваться ими самостоятельно.

Обучение навыкам опрятности являются наиболее важными для социальной адаптации ребенка и наиболее трудными для обучения, что связано, прежде всего, с большим количеством внутренних биологических факторов, которые могут повлиять на проблемы этой сферы. Жалобы на то, что ребенок не просится в туалет, приходится слышать от многих родителей аутичных детей. Проблемы усугубляются по мере того, как ребенок становится старше, а навыки опрятности так и не удается сформировать. Предпосылкой для начала обучения навыкам опрятности

является отказ от использования подгузников фабричного производства. Для того чтобы ребенок просился в туалет, вначале он должен чувствовать дискомфорт из-за того, что одежда и белье становится мокрыми и грязными. В каких случаях обучение строится следующим образом. Желательно, чтобы он сам снимал мокрое белье и относил в ванную комнату. Профилактика – основная часть обучения. После того, как родители научились вовремя высаживать ребенка, необходимо учить ходить самостоятельно.

Обучение бытовым навыкам. Изначально навык не должен вызывать у ребенка негативного отношения. Например, если он боится звука, который издает работающий пылесос, то учить его пылесосить не следует до тех пор, пока страх не будет преодолен.

### **Примеры обучения различным бытовым навыкам:**

Накрывать на стол – один из наиболее простых навыков. Можно учить ребенка приносить посуду только для себя или для всех членов семьи. Надо заранее проверить, сможет ли ребенок самостоятельно брать необходимые предметы: если полка, на которой стоят тарелки, находится слишком высоко, то следует их переставить на полку по ниже.

Учить ребенка убирать посуду после еды. Нужно направить ребенка последовательно убрать тарелки, чашки, столовые приборы, подставки и сложить их в раковину; собрать использованные бумажные салфетки и выбросить в мусорное ведро.

Обучение мыть посуду необходимо организовать так, чтобы ребенку была очевидна последовательность действий, которые необходимо выполнять:

1. После инструкции: «Миша, мой посуду», он должен снять с крючка фартук и надеть его.
2. Засучить рукава.
3. Открыть кран, поднимая ручку вверх.
4. Взять губку и капнуть одну каплю моющего средства.
5. Намылить ложки, чашки внутри и снаружи.
6. Вымыть тарелки с обеих сторон.
7. Помыть губку под струей воды.
8. Сполоснуть чашки внутри и снаружи; поставить чашки на сушилку.
9. Сполоснуть ложки, поставить в банку.
10. Сполоснуть тарелки с обеих сторон, поставить их вертикально на сушилку посуды.
11. Сполоснуть руки, закрыть кран.
12. Снять фартук и повесить на крючок.

Желательно привлекать детей с аутизмом к помощи во всех бытовых делах. Примеры таких действий: тереть на терке овощи; проворачивать мясо в ручной мясорубке; сложить грязное белье из корзины в стиральную машину; переложить чистое белье из машины в таз и т.д. Можно учить детей резать овощи и хлеб, развешивать белье на веревки, складывать сухие

полотенца. Обучение этим навыкам отвлекает родителей от собственных занятий, но следует помнить, что затраченные условия обязательно окупятся в будущем. Известны случаи, когда подростки с аутизмом, которых с детства обучали бытовым навыкам, выполняли значительную часть работы по дому, что значительно облегчало быт семьи.