

Как помочь ребенку с ОВЗ (РАС) стать более самостоятельным?



Родители детей, у которых врачи диагностировали РАС, со временем начинают сталкиваться с проблемой излишней зависимости от взрослых и отсутствием инициативы при взаимодействии с людьми.

Маленькие и неговорящие дети с особенностями развития действительно постоянно нуждаются в помощи тех, кто хорошо знает ребенка и может стать посредником при его взаимодействии с другими людьми. Мама и папа — это те люди, которые знают, что раздевание в публичном месте значит «Мне нужно в туалет», а швыряние бутылки переводится как «Еще, пожалуйста». Это естественный и важный этап в отношениях между родителями и ребенком.

Однако наступает момент, когда естественное стремление любящих родителей вмешиваться и облегчать жизнь ребенка становится препятствием для его обучения и развития. Как и в случае с подсказками в обучении, «чтение мыслей» ребенка ослабляет его мотивацию для коммуникации с другими людьми. Так уж устроено поведение. Все мы люди, и все мы склонны выбирать самый простой вариант.

Часто бывает так, мама ребенка говорит о том, что хочет чтобы он стал более самостоятельным и одновременно кормит с ложки четырехлетнего сына.

Все понимают, что такое активное вмешательство в жизнь ребенка продиктовано только любовью, и что это реакция родителей на серьезные нарушения в развитии ребенка. Однако приходит время, когда и родители, и специалисты должны сделать шаг назад и вынудить ребенка вести себя более независимо.

Первый шаг в поощрении независимости ребенка — проанализировать свое собственное поведение и понять, когда ваша помощь ребенку является чрезмерной.

Все дети в тех или иных ситуациях могут быть инициативными или реагирующими. Наша задача в том, чтобы ребенок все чаще был инициативным, и все реже реагирующим. Вот несколько примеров, поясняющих, в чем разница:

Инициативный ребенок

— Ребенок голоден, так что он ищет взрослого и обращается к нему с просьбой. Например, говорит: «Хочу печенье».

— Ребенку скучно, так что он включает телевизор и садится его смотреть.

— Папа забывает налить ребенку сок во время еды. Ребенок устанавливает с папой контакт глазами и показывает на холодильник в качестве просьбы о соке.

Реагирующий ребенок

— Ребенок голоден, поэтому он начинает плакать и выражать свое раздражение нежелательным поведением. Спустя какое-то время кто-то догадывается, что ребенок может быть голоден.

— Ребенку скучно, так что он ходит за мамой или папой и просится на ручки. Дальнейшие развлечения ребенка зависят от родителей.

— Папа забывает налить ребенку сока во время еды. Ребенок начинает горько плакать и отказывается есть.

В последнем случае ребенок зависит от других людей, либо он сообщает о своих потребностях с помощью нежелательного поведения. Эти дети рассчитывают, что взрослые будут читать их мысли и определять их потребности. Очень часто это приводит к игре, которую можно назвать: «Угадай, что я хочу!», когда мама или папа отчаянно пытаются понять, что же заставит ребенка прекратить плакать или проявлять другое проблемное поведение.

Иницирующий ребенок либо постарается удовлетворить свои потребности самостоятельно, либо он обратится к взрослому с просьбой о помощи. Ребенок способен использовать речевые или неречевые средства коммуникации, которые будут понятны различным людям, а не только родителям.

Во время обучения ребенка с аутизмом важно всегда стремиться к большему, чем нынешний уровень навыков ребенка. В зависимости от того, на что способен сейчас ребенок, всегда существует способ помочь ребенку стать более независимым в отношении этого навыка.

Распространенный пример инициативного или реагирующего поведения можно наблюдать во время приучения ребенка к туалету. Очень часто родители говорят, что их ребенок полностью приучен к туалету. Когда же их спрашивают, как ребенок просится в туалет, родители отвечают: «Я не знаю» или «Мы просто это понимаем», и нет... такой ребенок не полностью приучен к туалету. Если ребенок просто встает и идет в туалет, то что же делать в общественных местах? Как ребенку сообщить вам, что ему надо в туалет, когда вы находитесь в торговом центре? Если вы оставили ребенка с новой няней, она сможет понять, когда он хочет в туалет? Умение пользоваться туалетом подразумевает способность сообщить взрослым о необходимости пойти в туалет, а также попроситься в туалет в незнакомом месте.

Помощь ребенку в переходе от реагирующего к инициативному поведению поможет ему стать самостоятельнее. Умение инициировать взаимодействие — это критически важный навык для успешного обучения в школе, в группах сверстников, да и практически везде в жизни. Вот несколько полезных советов о том, как правильно усложнить жизнь вашему ребенку:

Не бойтесь самостоятельности: конечно страшно разрешить трехлетнему ребенку самому пользоваться ножом, и страшно научить шестилетнего ребенка самому отстегивать ремень безопасности в машине. Но вы можете поощрять независимость в разумных пределах и в безопасных ситуациях. Одновременно с независимостью учите ребенка границам и правилам.

Притворитесь глупыми: Это самый простой способ постепенно уменьшить уровень помощи и подсказок ребенку. Когда ребенок подходит к вам плача и с протянутыми руками, посмотрите на него озадаченно и ведите себя так, будто вы не

понимаете, что ему нужно. В зависимости от навыков ребенка, подскажите ему обратиться к вам с устной просьбой, использовать PECS, указательный жест и так далее. Например, требуйте, чтобы ребенок сказал «вверх», прежде чем вы возьмете его на руки. Плач, дерганье за штанину или пинки по вашей ноге не должны поощряться. Перестаньте угадывать потребности ребенка и удовлетворять их, притворитесь, что вы не понимаете, что он хочет, чтобы у него была мотивация попробовать другой способ.

Не торопитесь: Родители часто говорят, что им проще самим одеть, умыть или покормить ребенка. Конечно так проще и быстрее, но в долгосрочной перспективе это делает ребенка слишком зависимым от вас. Да, возможно, вам придется ждать 35 минут, пока ребенок наденет рубашку, или нужно будет выждать целый скандал, пока ребенок почистит зубы. Иногда нужно идти на жертвы, которые окупятся в будущем. Начиная с малого, например, дайте ребенку тарелку, ложку, но не пачку с хлопьями. Используя коммуникацию на уровне своего ребенка, подскажите ему, как попросить хлопья. Даже если в результате вы будете тратить на завтрак на 15 минут больше, в конечном итоге, вы научите ребенка проявлять инициативу.

Подождите: Иногда мы настолько сильно хотим, чтобы ребенок был успешным, что мы тут же вмешиваемся и предоставляем подсказку. Проблема в том, что это может привести к зависимости от подсказок, и это препятствует развитию инициативности. В следующий раз, когда просите ребенка что-то сделать, попробуйте подождать 10-20 секунд. Кажется, что это целая вечность, но у некоторых детей с аутизмом есть проблемы с восприятием информации на слух, так что им нужно время, чтобы понять, что вы сказали, и определиться с планом действий, прежде чем выполнить вашу просьбу. Важно, чтобы у вас не вошло в привычку тут же бросаться на помощь вашему ребенку. Если вы только что сказали дочери завязать шнурки на ботинках, то сядьте рядом и подождите 15 секунд, прежде чем давать какую-либо подсказку. Посмотрите, что она будет делать. Она сидит и смотрит на ботинки или пытается их надеть. Возможно, она даже поглядывает на вас и тянет к вам руку, обращаясь за помощью. Прекрасно! Это возможность научить ее просить «Помоги». Очень важно предоставлять ребенку возможность попробовать, прежде чем кидаться на выручку.

Какие навыки будут полезны для ребенка до десяти лет?

Однозначно ребенок должен учиться самостоятельно справляться с бытовыми вопросами. Главное, чему он должен научиться – сделай или попроси помощи. Причем часто последнее детям с РАС гораздо сложнее. Что должен уметь ребенок в возрасте до 10 лет:

- управляться с одеждой – ему может быть сложно понять, когда надо переодеться и что надеть, но как одеться, в каком порядке, справиться с замками, шнурками его можно научить;
- справляться с естественным желанием поесть или попить, когда нет рядом взрослых – как набрать себе воды, как сделать элементарный бутерброд или где взять еду в доме;
- убирать за собой – отнести на место вещи, поставить посуду в мойку или убрать игрушки;
- просить помощи у чужих – иногда он может оказаться в ситуации, когда рядом нет понимающего родителя, он должен объяснить, что ему нужна помощь, постороннему человеку;
- ухаживать за домашним питомцем – растение или животное помогает развить в ребенке внимательность, он должен научиться понимать чужие потребности.

Какие бытовые и социальные навыки нужны с 10 до 15 лет?

Дети с РАС в возрасте после десяти лет достаточно развиты, их надо приучать к более сложным умениям, чтобы они обрели независимость и самостоятельность.

Место	Чему можно научить?
Кухня	убирать за собой посуду, следить за порядком, приготовить себе небольшой перекус или взять приготовленное в холодильнике
Дом	обращать внимание на порядок, убирать за собой, видеть, что нужна помощь, замечать и говорить, когда что-либо нужно (поменять постель, помочь разобрать вещи и прочее)
Школа	поддерживать социальное общение, решать, что нужно, делать задания, самостоятельно передвигаться в пределах здания и понимать, куда и когда идти
Улица	Знать свои данные или показать где они

*записаны, не бояться спросить у незнакомых
дорогу, уметь найти путь*

Несмотря на то, что дети с аутизмом обычно всегда под присмотром, они должны уметь сами справляться с обычными бытовыми потребностями. Также не бояться завести разговор, чтобы объяснить, что им нужно.

Что должен уметь подросток в 15-20 лет

Возраст 15-20 лет наиболее опасный для детей с РАС, потому что они имеют достаточно взрослый вид. Окружающие люди, не знаящие об их проблеме, могут придерживаться основных методов коммуникации, которые не будут работать в полной мере.

К этому возрасту надо учить подростка в большей степени соответствовать самому обычному человеку в социуме:

- критично относиться к своему внешнему виду – знать, когда надо поменять одежду, умыться и привести себя в порядок;*
- уметь пользоваться деньгами – не только сходить в магазин, но и посчитать сдачу и определить, не ошибся ли продавец;*
- уметь ходить в магазин – не только по списку, но и самостоятельно определить, что надо купить и в каком виде;*
- не бояться общения с незнакомыми людьми – простые и адекватные ответы на вопросы, необязательно даже поддерживать беседу;*
- понимать последовательность своих действий и уметь планировать время;*
- иметь более сложные бытовые навыки – приготовить себе поесть, положить белье в стирку, убратсья.*