

Как учить детей с аутизмом бытовым навыкам?

Источник: <https://autismjournal.help/>

У детей с аутизмом часто возникают проблемы с обучением навыкам самообслуживания и бытовым навыкам. Одна из причин – такие навыки, как правило, требуют выполнения длинной последовательности из разнообразных действий, и ребенку трудно понять, что это за последовательность и как с ней справиться. Для обучения такому типу навыков можно использовать такие методы как анализ задачи и обучение «цепочкой». Ниже приводится краткое описание этих методов.

Независимо от того, какую стратегию обучения вы выберете, очень важно, чтобы вы записывали на бумаге данные о прогрессе ребенка и убедились, что ребенок полностью самостоятельно выполняет каждый отдельный шаг.

Анализ задачи для конкретного навыка

Анализ задачи – это разделение сложного задания на последовательность маленьких шагов или действий. Для некоторых детей в спектре аутизма даже самые простые бытовые задачи могут быть сложной проблемой. Так что прежде всего вам самим важно понять все, даже мельчайшие шаги, которые нужны для выполнения задачи, и расположить их в логической последовательности. Так вы поймете, с какими шагами ребенок справляется, а с какими у него возникают трудности. Существует три способа провести анализ задачи.

1. Вы наблюдаете за компетентным человеком, выполняющим ту или иную задачу, и записываете каждый шаг, который он выполняет.
2. Вы проговариваете с другим человеком, какие шаги включает та или иная задача.
3. Вы сами выполняете задачу и отмечаете, из каких действий она состоит.

Важно: не пытайтесь написать анализ задачи просто по памяти. Даже самые простые задачи, например, приготовление бутерброда, могут включать маленькие шаги, которые вы будете бессознательно пропускать. А если вы не будете учить ребенка какому-то шагу, то не его вина, если он его пропустит. Если у вас возникнут трудности в анализе задачи, вы можете поговорить со специалистом или попробовать поискать разные варианты готовых анализов задач в Интернете.

После проведения анализа задачи важно просмотреть записанные вами шаги и принять во внимание возраст, уровень коммуникации, способности и прошлый опыт конкретного ребенка и адаптировать описания шагов так, чтобы они подходили для его уровня развития.

Также запишите, как вы будете называть каждый шаг, обращаясь к ребенку. При этом важно учесть, насколько хорошо ребенок понимает устную речь. Кроме того, ребенок с аутизмом может понимать речь очень буквально. Например, если вы скажете «Теперь намажь хлеб вареньем», он может попытаться сделать это самой банкой варенья. Ниже приводятся два примера анализа задачи.

Анализ задачи «Надеть куртку»

1. Взять куртку за воротник (внутренняя часть куртки должна быть обращена к вам).
2. Расположить правую руку у отверстия правого рукава.
3. Просунуть правую руку в правый рукав, пока вы не увидите свою руку с другого конца.
4. Протянуть левую руку за спину.
5. Нащупать отверстие левого рукава.
6. Просунуть руку в отверстие рукава.
7. Убедиться, что вы видите левую руку с другого конца рукава.
8. Одернуть куртку.
9. Застегнуть молнию.

Анализ задачи «Мыть руки»

1. Включить правый кран.
2. Включить левый кран.
3. Намочить руки.
4. Выдавить жидкое мыло в одну руку.
5. Потереть руки друг о друга и досчитать до пяти.
6. Потереть левую руку под струей воды и досчитать до пяти.
7. Потереть правую руку под струей воды и досчитать до пяти.
8. Выключить воду.
9. Оторвать одно бумажное полотенце.
10. Протирать руки полотенцем и досчитать до пяти.

11. Выбросить полотенце в мусорное ведро.

Количество шагов и их описания зависят от конкретного человека. После составления анализа задачи важно собрать первичные данные – попросите ребенка выполнить эту задачу и отметьте в списке шагов, может ли он выполнить какие-то или все из них, и какие шаги он пропускает или не знает, как сделать. После сбора первичных данных вы, возможно, должны будете адаптировать и заново написать анализ задачи.

Очень важно, чтобы у каждого шага, которому вы будете учить, было конкретное и четкое определение – поначалу очень просто забыть или пропустить какой-то шаг. Полезный совет: написав анализ задачи, попробуйте выполнить ее точно по вашему списку шагов, не делая никаких действий кроме тех, что есть в вашем описании. С большой вероятностью окажется, что вы упустили какое-то действие.

«Прямая цепочка» и «обратная цепочка»

Обучение цепочкой – это метод обучения сложным навыкам, состоящим из множества шагов. Часто метод цепочки применяется в рамках обучения детей с аутизмом на основе прикладного анализа поведения, но на самом деле он подходит для обучения любого человека сложному навыку. В данном случае «сложный навык» означает, что навык складывается из разных реакций, которые объединяются в «цепочку», и только выполнение всей цепочки позволяет добиться конечной цели. Практически все бытовые навыки являются именно такими, например, чтобы протереть стол, нужно не просто проводить тряпкой по столу, нужно найти тряпку, намочить ее и так далее.

Обучение цепочкой нужно тогда, когда ребенок может выполнить отдельные шаги, но он не может выполнить всю цепочку, если вы не будете «стоять у него над душой» и поправлять. Например, ребенок чистит зубы, но без ваших подсказок он не помоеет зубную щетку и просто оставит ее в раковине, не убрав на место. Это хорошая ситуация для обучения цепочкой. Или если ребенок пользуется туалетом, но постоянно забывает застегнуть после этого штаны, то ему тоже может помочь программа на основе обучения цепочкой.

Существует три вида обучения цепочкой: обратная цепочка, прямая цепочка и тотальная цепочка.

Обратная цепочка

Обратная цепочка означает, что вы в первую очередь будете учить самому последнему шагу цепочки. Для этого вы подсказываете ребенку все шаги цепочки за исключением последнего действия. Например, если

вы учите чистить зубы, вы подсказываете каждый шаг, и ребенок только должен самостоятельно положить зубную щетку на место в стакан.

Обратная цепочка рекомендуется в том случае, если ваши первичные данные показали, что ребенок успешнее справляется с действиями в конце поведенческой цепочки. Обратная цепочка также наиболее удобна для поощрения ребенка – между последним шагом и получением награды за выполнение цепочки есть непосредственная связь.

Например, если я учу ребенка готовить себе французский тост с помощью обратной цепочки, то я буду подсказывать каждый шаг за исключением последнего – снять тост со сковородки с помощью лопатки и положить его на тарелку. А потом его можно съесть! Так что получится, что наибольшая работа (независимый шаг) приводит к наибольшей награде (еде).

После того, как ребенок начал каждый раз успешно выполнять последний шаг без вашей помощи, вы переходите к предыдущему действию, и теперь он уже должен самостоятельно выполнить два последних шага, чтобы получить поощрение. Затем он должен выполнять самостоятельно 3 последних шага и так далее.

Прямая цепочка

Прямая цепочка означает, что вы начинаете обучение с первого шага – ребенок самостоятельно выполняет первый шаг, а затем вы подсказываете все остальные шаги. В примере с чисткой зубов это означает, что ребенок самостоятельно возьмет свою зубную щетку в руку, а затем дальнейшие действия будут совершаться с подсказкой. Прямая цепочка рекомендуется в тех случаях, когда ребенок изначально может выполнить больше действий в начале цепочки.

Преимущество прямой цепочки в том, что она позволяет использовать «поведенческий импульс», когда первый шаг самый простой и ребенку проще всего его выполнить. Если я учу ребенка готовить французский тост с помощью прямой цепочки, то он должен сам достать хлеб, а все следующие шаги я буду подсказывать.

Как только ребенок полностью овладел первым шагом, он должен будет самостоятельно выполнить первые два шага, затем первые 3 шага и так далее.