

## **Как занимаемся с ребенком дома.**

Многие родители детей с аутизмом жалуются на то, что не могут дома привлечь их к целенаправленным занятиям. Аутичный ребёнок может считать занятия неинтересными, скучными, не воспринимать родителей в качестве педагогов. В результате "ученик" убегает из-за стола, расстраивается, злится, нервничает. Родители в свою очередь волнуются и переживают. Давайте разберемся с причинами, почему так происходит.

Аутичный ребенок. Занятия в домашних условиях

### **1. Мотивация.**

Если Вы пришли к выводу, что аутичный ребёнок не проявляет достаточного интереса, необходимо подумать, каким образом можно повысить его мотивацию. Иногда отсутствие учебной мотивации связано с тем, что в зону интересов ребенка аутиста попадают исключительно узко специализированные вещи (например, только машинки или шарики). Когда его отвлекают от любимой игры и предлагают что-то другое, он нервничает, переживает, плохо себя ведет. Так почему бы не использовать любимые игрушки для занятий?! Например, подбирать развивающие игры, картинки с машинками, мишками, куклами и т.д.

Возможно, увлечения ребёнка аутиста удастся использовать для создания внешней мотивации. "Ты сможешь вернуться к игре, после того, как выполнишь задание".

Вы лучше всех знаете своего Ребенка! Попробуйте определить, какой режим ему лучше всего подходит для занятий. Некоторые способны ждать какое-то время и выполнять несколько заданий подряд, другим тяжело терпеть, поэтому вы можете поощрять их любимой игрой или небольшим отдыхом после выполнения каждого задания.

Обратите внимание, что поощрение – это не "подкуп". Заслуженной наградой после занятий будет отдых, прогулка на свежем воздухе, просмотр мультфильма, совместная игра или творчество. Только лучше заранее предупредить об этих планах!

Если вы решите использовать какое-либо поощрение для создания внешней мотивации, то это должно стать правилом, постоянным и не отменяемым. Пообещали мультфильм после занятия, а "ученик" отказался заниматься, то просмотр автоматически "отменяется". И наоборот, занятия с ребенком аутистом прошли успешно, вы обязаны сдержать своё обещание.

Чтобы поддерживать внешнюю мотивацию, необходимо, чтобы поощрение не было постоянно в свободном доступе. Возвращаясь к примеру с

мультфильмом, это означает, что ребёнку вряд ли будет значимо посмотреть его после занятия, если он может свободно пользоваться гаджетами в любое время суток.

Кроме создания внешней мотивации, можно подумать, как в целом заинтересовать совместными занятиями. Быть может лучше подобрать не учебные материалы, а игровые. В начале, пока только формируется привычка заниматься, можно включать в план занятия исключительно интересные и занимательные игры. Ребенок с удовольствием согласится играть с любимыми игрушками. Единственное правило на этом этапе – находиться вместе с родителями на "рабочем месте". Для этого также может понадобиться, чтобы не было в течение дня доступа хотя бы к некоторым интересным для него игрушкам. Доступ к ним только во время занятия.

По мере того, как появляется доверие к процессу обучения, вы сможете постепенно вводить помимо игр короткие учебные задания.

## 2. Терпение и усидчивость.

Некоторым детям с диагнозом аутизм тяжело выдержать все время занятия. В этом случае желательно продумать, как сделать "урок" менее тягостным. При организации развивающих занятий с детьми аутистами важна предсказуемость и понятность ситуации. Хорошо, когда удаётся сделать их частью распорядка дня. Тогда всем будет понятно, что занятия дома проводятся в определённое время суток, всегда длятся одинаково по времени. Если вы используете расписание, включите в него "уроки", чтобы он знал, когда они начнутся, и был готов к этому моменту.

Хорошо оборудовать уголок или специально отведённое рабочее место. Это не обязательно должна быть отдельная, особым образом оснащённая комната, просто постоянное пространство, в котором комфортно заниматься. Хочется подчеркнуть, что место для коррекционных занятий с аутичным ребенком должно быть *постоянным*. У него должна выработаться привычка, что "урок" проходит именно здесь. Зонирование (выделение "игровой" части комнаты и рабочего места) позволяет лучше настроиться на серьёзный лад.

Важно, чтобы ребёнок аутист знал, когда процесс обучения закончится. Для этого вы можете поставить песочные часы или таймер, в этом случае работает наглядность.

Кроме расписания событий дня, вы можете ввести визуальное расписание уроков. С помощью картинок можно создать план (для читающих детей – рукописный). Ребёнок сможет проверить, сколько заданий он уже сделал и сколько ещё осталось.

Для совсем маленьких, план может включать всего 2-3 картинки с очень быстрыми и лёгкими заданиями, важно, чтобы в нем можно было легко ориентироваться. И, как легко догадаться, здесь тоже важна честность "договора". Если вы договорились, то Ребенок должен учиться следовать этому, задания не могут отменяться "просто так", но и добавлять новые задания, не предусмотренные планом, тоже нечестно. Согласитесь, гораздо приятнее, когда взрослый тебя заранее предупреждает, сколько нужно потерпеть и долго ли ещё осталось.

### 3. Эмоции.

Некоторые дети аутисты с трудом усваивают материал и, как следствие, начинают переживать, расстраиваться, отказываются заниматься.

Существует нюанс, связанный с объёмом самого задания. Если задание является слишком трудным/нудным/скучным, желательно, чтобы ребенок аутист мог заранее оценить его объём и рассчитать свои силы. Иногда дети начинают плакать, только увидев огромную гору картинок, книжек, пособий. А тонкая стопочка из 10 картинок выглядят не так безнадёжно пугающе. Если вы наглядно покажете, какой объём задания, демонстративно откладывая в сторону уже пройденный материал, это не только снизит тревогу, но и повысит мотивацию ("Вот какой молодец, уже почти всё доделал!").

Если объём задания не задан самими материалами, вы можете предупредить своего "ученика" другим способом. Для этого пригодятся жетоны, как в АВА-терапии. Жетоны – это такие фишки, с помощью которых можно отметить хорошо сделанную работу или хорошее поведение. После того, как будет собрано фиксированное число жетонов, можно сменить деятельность или получить поощрение.

Необязательно использовать именно жетоны. Если Вы просто нарисуете на листе бумаги нужное вам число клеточек и будете отмечать каждое сделанное задание галочкой, то это тоже обеспечит наглядность, сделает ситуацию более понятной и менее тревожной.

Важным навыком будет научить ребёнка просить помощь каждый раз, когда задание кажется ему трудным. В этом случае он будет чувствовать вашу поддержку и принятие. Вероятнее всего снизится число поводов для расстройства и попыток избежать занятий.

Подумайте, какое обращение лучше подойдёт вашему ребёнку. Если он владеет речью, вы можете обучить его речевой просьбе. Для детей аутистов с выраженными речевыми нарушениями подойдёт дополнительная коммуникация (жест "помоги" или карточка PECS "помоги").

Еще один важный момент, которому стоит уделить внимание – управление эмоциями. Ребенка аутиста необходимо научить успокаиваться. Если "ученик" сильно расстроился во время занятия дома, помогите ему перестать волноваться и вернитесь к выполнению заданий чуть позже.

Подумайте, что утешает вашего ребенка. Некоторым детям с диагнозом аутизм нужно побыть одним, других необходимо обнять, дать поиграть с любимой игрушкой. Помогите ребёнку пользоваться этими способами успокоения: быть может, он научится вовремя (до того, как сильно расстроился) обращаться к вам с просьбой "пожалей меня" ("обними", "поцелуй") или просить перерыв, чтобы побыть одному, успокоиться. Некоторым помогает, когда рядом лежит антистрессовая игрушка, которую в случае необходимости можно помять, побить или даже покусать. Так ребёнок поймёт, что вы сочувствуете ему, учитываете его состояние.

#### 4. Неусидчивость и гиперактивность.

Ребенок неусидчив, отказывается побыть на месте даже несколько минут. Взрослым эта проблема кажется одной из самых трудных. Но, если встать на сторону ребёнка, то ему тоже несладко. Зачастую детям аутистам очень трудно усидеть на месте, подолгу заниматься одним и тем же делом, особенно когда неподалёку телевизор, кровать и игрушки.

Многие ребята очень сильно расстраиваются и злятся, что родители предлагают занятия вместо игры и отдыха. Вместе с тем, чтобы создать внешнюю структуру и предсказуемость, как было описано выше, можно продумать сам режим занятий, их длительность и частоту. *Важно качество, а не длительность!* Если вам удаётся привлечь ребёнка к занятиям на 5 минут, а после этого он убегает, то проводите занятия длительностью 4 минуты, и отпускайте отдохнуть. Тогда получается, что вы сами (на своих условиях) заканчиваете занятие, причём "на хорошей ноте". После того, как 4-х минутные занятия войдут в привычку, время можно постепенно увеличивать, буквально по минуте. Можно ввести в режим дня несколько таких коротких занятий.

Бывает так, что ребёнку достаточно просто передохнуть, и он снова согласен заниматься. В таком случае можно устраивать "переменки", как в школе: позанимался – отдохнул – снова позанимался. Заранее продумайте, как вы будете начинать и заканчивать перемены. Вероятно, понадобится таймер или песочные часы, чтобы все понимали, когда закончится отдых и нужно будет вернуться за стол.

#### 5. Новизна.

Далеко не все дети аутисты любят перемены, новшества. Многие тревожатся, когда видят новые игры и пособия. Частично это связано с тем, что Ребенок

ещё не знает, что с этим необходимо делать, боится, что незнакомые материалы окажутся слишком сложными или неприятными. Поэтому перед тем, как предложить ребёнку аутисту что-то ранее неизведанное, вы можете показать ему образец и что нужно с ним делать. Иногда лучше, чтобы это делал второй взрослый, а ребёнок смотрел со стороны. Родители могут разыграть мини-спектакль, чтобы мотивировать, заинтересовать, сделать ситуацию более понятной.

В современных реалиях дети обожают смотреть видео, мультфильмы. Попробуйте использовать этот интерес для объяснения что-то нового.

Существует такое направление, как видеомоделинг. Взрослые (иногда с участием детей) записывают на видео различные ситуации, часто с проговариванием ситуации, объяснением правил. При просмотре видео ребёнок с аутизмом получает представление о том, как правильно действовать в той или иной ситуации. Часто такие видео касаются именно сферы взаимодействия (например, по видео ребёнок учится знакомиться), но вы так же можете использовать видео, чтобы привлечь внимание Ребенка к новой игре или объяснить смысл задания. Многим ребятам интереснее смотреть на запись, как кто-то взаимодействует с какими-то материалами, чем на живого человека, который показывает то же самое. Можете записать "фильм" с членами семьи, которые играют во что-то, чтобы вызывать у ребёнка интерес. После того, как Ребенок увидел образец, предложите ему повторить это самому.

## 6. Практика.

Ребенок аутист учится чему-то только на занятиях со специалистами, а дома полученные знания не может применить. Если Вы замечаете подобную ситуацию, значит, есть трудности переноса полученных знаний. Это может быть связано с тем, что Ребенок "заучивает" вопросы и задания, прочно связывает их с учебной ситуацией, а после занятия нигде не сталкивается с необходимостью применять их на практике.

Может создаться впечатление, что занятия с ребёнком аутистом дома обязательно должны напоминать школу, то есть проходить за столом с учебниками и пособиями. Однако это не так. Существует концепция естественного обучения, когда необходимые знания и навыки "ученик" получает во время возникающих в течение дня жизненных ситуаций.

Естественное обучение имеет ряд неоспоримых плюсов: ребёнок учится применять свои знания, взаимодействовать в житейских ситуациях, а не в "рафинированных" академических условиях, кроме того, он не воспринимает эти ситуации как учебные, рутинные, значит возникает более высокая мотивация для взаимодействия и обучения. И, наконец, ребёнок учится быть более гибким в поведении. Приведём пример. Вы учите ребёнка читать.

Можете создать более высокую мотивацию для чтения, если он будет читать список продуктов в магазине и соотносить прочитанное с теми продуктами, которые он видит на полке, а затем найти что-то, что он сам любит. Или вы учите ребёнка отвечать на вопросы о себе, и на детской площадке к нему подходит ребёнок, который хочет узнать его имя. Когда вы учите цвета, то сможете поиграть в игру, где ребёнок находит свою любимую игрушку в коробке именно того цвета, который вы называете.

Как нетрудно догадаться, часть таких ситуаций можно подстроить самому. Попросите родных, близких, друзей "подыграть" вам, чтобы создать необходимую для обучения ситуацию. Например, предупредите учительницу в школе, что именно сегодня у ребёнка не будет с собой ручки, и он вынужден будет обратиться с просьбой к учителю или однокласснику.

Ребенок с аутизмом. Как дома выстроить режим занятия?

В целом, этого вопроса мы касались выше. Однако хотелось бы прояснить, что под режимом занятий подразумевается не только их стабильность и постоянство, но и режим нагрузок. Даже если занятие проходит в игровой форме, оно всегда является нагрузкой: необходимо сосредотачиваться на чём-то, поддерживать совместное с взрослым внимание, тратить эмоциональные ресурсы, контролировать своё поведение. Поэтому подумайте, как выстроить процесс обучения так, чтобы уроки были в радость.

1. Ограничение по времени. Засеките время, по истечении которого, на ваш взгляд, ребёнок становится уставшим. Лучше незадолго до наступления усталости закончить занятие или организовать перерыв. Помните, что "ученик" не обязан сразу выдерживать длительные занятия. В самом начале он будет заниматься 10-15 минут, и только потом можно будет увеличивать длительность.
2. Чередование нагрузки и отдыха. Чтобы избежать накопления усталости и одновременно с этим увеличить продолжительность занятия, желательно вводить в течение "урока" переменки.
3. Чередование разных типов заданий. Для того, чтобы у ребёнка сохранялась мотивация к продолжению занятия, чередуйте сложные и простые задания. В начале занятия, пока ребёнок бодр, желательно предложить более сложные задания, в конце, когда он начинает уставать, что-то простое и приятное. На простых занятиях ученик "отдыхает", кроме того, он чувствует себя успешным, что даёт возможность позже вернуться к чему-то более сложному. Хорошо чередовать неинтересные и интересные задания. Так вы учтёте интересы ребёнка и повысите его мотивацию ("Мы сейчас будем делать математику, а потом поиграем в твою любимую настольную игру").

4. Многим ребятам нравится делать что-то самостоятельно, устанавливать свои правила. Предложите выбрать из заранее подготовленных материалов, чем сегодня хочется позаниматься и в каком порядке, самостоятельно составить план урока. Конечно же предложенные задания обязательно должны включать что-то, что нравится и приносит радость, удовольствие.

Каждому родителю хочется, чтобы его чадо гармонично развивалось, росло здоровым и сильным, успешно умело преодолевать жизненные трудности. Занятия с ребенком аутистом дома принесут несомненную пользу. Но при этом не стесняйтесь обращаться за советом к специалистам. Психологи Центра подскажут как более интересно организовать обучение, помогут подобрать такие игры и задания, которые будут интересны не только ребёнку, но и вам, чтобы совместные занятия приносили радость и удовольствие.