

Тема: «Обучение бытовым навыкам».

Морозова А.В.
педагог-психолог РРЦ

Для того, чтобы обучить ребенка любому бытовому навыку нужно следовать следующим пунктам:

1. Выберите навык, которому вы хотели бы обучить своего ребенка. Посмотрите со стороны из каких действий состоит выбранный навык.
2. Запишите порядок действий при выполнении выбранной задачи – навыка и обсудите с другими членами семьи или специалистами всё ли вам удалось точно записать. Будет ошибочно пытаться записать все действия по памяти, так можно пропустить одно из действий, следовательно, обучение будет не полным.
3. Попробуйте самостоятельно выполнить описанные вами действия четко следуя тем пунктам, которые вы записали или попросите другого человека выполнить всё четко по вашему плану. Кроме того, готовый анализ многих навыков всегда можно найти в интернете или посоветоваться со специалистом.
4. Теперь, когда перед вами есть цепочка из действий необходимая для обучения навыку необходимо решить какой вид обучения цепочкой вам подойдет (ниже приводится описание возможных вариантов обучения). В своем выборе необходимо учитывать возраст ребенка, уровень коммуникации, прошлый опыт и другие индивидуальные особенности.
5. Перед тем, как приступить к обучению необходимо обозначить каждое действие коротко и ясно, именно такую инструкцию вы будете давать ребенку. Кроме того, для развития его большей самостоятельности можно составить визуальный план последовательности шагов – картинки с надписями, идущие по порядку – их можно повесить перед глазами ребенка и указывать на них при подаче инструкции. После, когда ребенок усвоит все действия в цепочки навыка, такая визуальная подсказка поможет ему выполнять все действия последовательно без дополнительных напоминаний от взрослого.

Пример: 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.



Цепочка поведения состоит из нескольких разных реакций подряд. Реакции, являющиеся звеньями цепочки, не являются стимулами. Последствие, то есть усилитель, который появляется после последней реакции усиливает все реакции в цепочке. В процессе обучения цепочке поведения усиливается каждая реакция в цепочке и таким образом усиливается выполнение всей цепочки в целом.

Виды обучения цепочкой:

- ***обратная цепочка*** – взрослый выполняет за ребенка все действия в цепочке, кроме последнего, когда последнее действие усвоено, то переходим к обучению следующего действия с конца цепочки. Например, в анализе задачи надеть куртку, первым будем обучать застегивать молнию, после того, как помогли выполнить все остальные пункты. Такой вариант обучения подходит тем детям, в которых сложно начать выполнять какую-либо задачу из-за страха ошибки и новизны задачи.
- ***прямая цепочка*** – взрослый обучает ребенка выполнять самостоятельно первое действие в цепочке, а остальные выполняет вместе с ним, после усвоения первого действия, переходят на второе действие в задачи и так до конца цепочки. При этом, усвоенные действия ребенок продолжает выполнять самостоятельно. Например, в анализе задачи «мыть руки» ребенок сначала обучается включать кран, а после мочить руки и т.д. Такой вид обучения подходит тем детям, которые быстро устают и теряют мотивацию к выполнению новых задач.
- ***полная цепочка*** – взрослый обучает ребенка всем действиям в цепочке одновременно. Далее приводится пример обучения такой цепочкой на примере анализа задачи «чистка зубов». Такой вид обучения подходит тогда, когда ряд действий уже усвоен.

Чистка зубов.

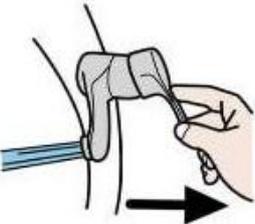
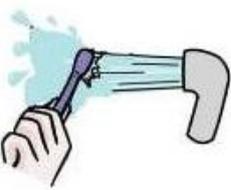
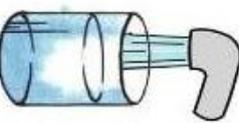
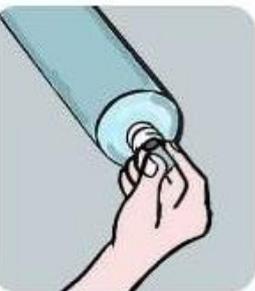
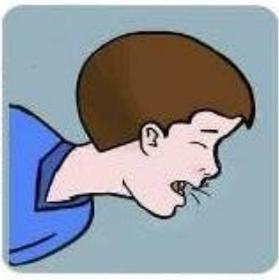
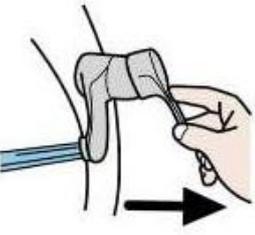
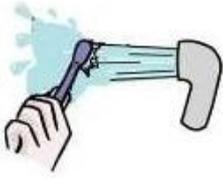
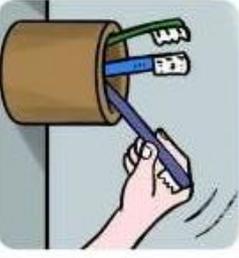
Подведите ребенка к раковине с зеркалом так, чтобы вы стояли сзади него дайте инструкцию обозначающую общий навык: «будем чистить зубы». Далее дайте инструкцию: «открой кран», если ребенок не умеет выполнять это действие, то возьмите его руку в свою и его рукой откройте кран. Похвалите ребенка. Скажите ребенку набрать воду в стакан. Далее следует инструкция: «возьми зубную щетку», если ребенок выполняет действие самостоятельно, то похвалите его и дайте следующую инструкцию: «намочи зубную щетку», если ребенок не выполняет действие самостоятельно, то поднесите щетку к воде его рукой. Попросите ребенка закрыть кран. Теперь

скажите: «возьми зубную пасту и открой» и после «выдави пасту на щетку». Если ребенок не может выполнить какое-либо действие, то вы помогаете ему это сделать его руками, постепенно уменьшая подсказку - с каждым разом просто направляя его руки. После того, как ребенок выдавил пасту, дайте инструкцию закрыть пасту и убрать на место.

Теперь переходим собственно к чистке: «Открой рот и почисти зубы». Начните водить рукой ребенка со щеткой по зубам в определенной последовательности. Комментируйте: «вверх-вниз-вверх-вниз, по кругу». Скажите: «возьми стакан с водой; сполосни рот» - рукой ребенка положите щетку и возьмите стаканчик с водой. Далее следует инструкции: «открой кран», «помой щетку», «положи щетку в стакан». Похвалите и дайте какое-то поощрение: «Молодец! Зубки чистые!». Несколько раз повторите это упражнение, постепенно уменьшая помощь. Держа руки ребенка сначала методом рука в руке, после четкого выполнения инструкции в 80% случаев 3 дня подряд переходите к подсказке с поддержкой руки ребенка за кисть, после за локоть, потом используйте лишь указательный жест и наконец переходите к самостоятельному выполнению всей последовательности. Каждый этап должен длиться до тех пор, пока не будет достигнуто верное выполнение инструкции в 80% случаев 3 дня подряд.

Примечание. Для того чтобы процесс обучения самостоятельной чистке зубов был успешен, чистите ребенку зубы в определенной последовательности, комментируя каждое действие. К началу перехода на самостоятельную чистку ребенок должен уметь: набирать в рот воду и сплевывать, спокойно выдерживать чистку зубов взрослым. Старайтесь использовать вкусную для ребенка пасту и мягкую щетку. При негативном отношении ребенка к чистке зубов и зубной пасте для начала можно потренироваться с выдавливанием на щетку любимых лакомств ребенка, например, (жем, сгущенка). Если ребенок умеет самостоятельно открывать кран, дайте возможность сделать это ему самому.

Ниже приведено визуальная подсказка для чистки зубов, которую вы можете использовать.

<p>Я БУДУ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ</p> 	<p>БЕРУ ЗУБНУЮ ПАСТУ</p> 	<p>БЕРУ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ</p> 	<p>ОТКРЫВАЮ ВОДУ</p> 	<p>СМАЧИВАЮ ЩЕТКУ В ВОДЕ</p> 	<p>НАБИРАЮ ВОДУ В СТАКАН</p> 	<p>БЕРУ ЗУБНУЮ ПАСТУ</p> 	<p>ВЫДАВЛИВАЮ ПАСТУ НА ЩЕТКУ</p> 	<p>ЗАКРУЧИВАЮ КОЛПАЧОК</p> 	<p>УБИРАЮ ПАСТУ НА МЕСТО</p> 	<p>ЧИЩУ ЗУБЫ</p> 	<p>ЧИЩУ ЯЗЫК</p> 	<p>ПОЛОЩУ РОТ</p> 	<p>ОТКРЫВАЮ ВОДУ</p> 	<p>МОЮ ЩЕТКУ</p> 	<p>ЗАКРЫВАЮ ВОДУ</p> 	<p>УБИРАЮ ЩЕТКУ НА МЕСТО</p> 	<p>Я ПОЧИСТИЛ ЗУБЫ</p> 
---	--	---	--	---	---	--	--	---	--	--	--	---	--	---	--	--	--