Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Тамбова»

**Пакет рекомендаций для родителей**

**по формированию** **социально-бытовых навыков у детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра**

Стребкова Елена Николаева

 учитель-дефектолог

г. Тамбов

2023

**Аннотация**

Данные методические рекомендации предназначены для родителей детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра.

Настоящие рекомендации сформированы с целью оказания методической, психолого-педагогической помощи родителям по формированию социально-бытовых навыков в условиях семьи. Раскрыты методы формирования социально-бытовых навыков.

**Пояснительная записка**

Взаимодействие ребенка с окружающими людьми и различные ситуации, с которыми он сталкивается, требуют от него определенных навыков. Эти навыки включают в себя умение следовать правилам, обладать навыками самообслуживания, бытового поведения, коммуникации, а также способность правильно интерпретировать и использовать информацию об окружающем мире. Все эти умения включаются в понятие социально-бытовой ориентировки и предполагают, что ребенок может самостоятельно организовывать свое поведение и взаимодействовать в различных ситуациях. Овладение этими навыками позволяет ребенку становиться более самостоятельным и успешным в социальной среде [1].

Для детей с расстройствами аутистического спектра социально-бытовые навыки имеют особое значение, поскольку они обеспечивают самостоятельность и полноценное участие в обществе. Актуальность данных методических рекомендаций обусловлена трудностью формирования навыков самообслуживания, у детей многие навыки остаются неразвитыми и требуют длительного и систематического формирования. Трудности, с которыми сталкиваются дети с аутизмом при обучении, связаны с нарушениями во взаимодействии с окружающим миром, коммуникацией, сниженной концентрацией и страхами. Однако родители часто не осознают отсутствие этих навыков как проблему.

 Основная цель рекомендаций – знакомство родителей с методами и приемами, направленными на формирование навыков самообслуживания у детей с расстройствами аутистического спектра с помощью визуальных средств альтернативной и дополнительной коммуникации.

Основные задачи:

1. ознакомить родителей с содержанием работы по формированию социально-бытовых навыков у детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра;

2. предложить практические рекомендации по формированию социально-бытовых навыков в условиях семьи;

3. мотивировать родителей на сотрудничество и взаимодействие со специалистами службы психолого-педагогического сопровождения.

**Содержание**

Одно из направлений совместной коррекционно-развивающей работы педагогов и родителей - обучение социально-бытовым навыкам, которое включено в программу формирования жизненных компетенций. Этот процесс требует начинать с базовых задач, поощрять и постепенно увеличивать самостоятельность ребёнка. При этом эффективность обучения достигается только при совместной работе родителей и педагогов, которые ориентируются на потребности и интересы ребенка.

Существует несколько основных групп социально-бытовых навыков. Первая группа включает навыки самообслуживания, такие как приём пищи, уход за собой, одевание и раздевание, а также гигиенические навыки.

Вторая группа относится к бытовым навыкам, включающим приготовление пищи, сервировку стола, мытье посуды и уборку.

Третья группа связана с социальными навыками, которые включают коммуникацию, социально приемлемое поведение, адекватное выражение эмоций и чувств, а также навыки безопасности и работу с информацией.

Важной проблемой, связанной с развитием навыков самообслуживания у детей с расстройством аутистического спектра, является отсутствие у них способности подражать и имитировать действия взрослых. Поэтому одной из задач является обучить ребенка повторять действия взрослого.

Уровни помощи в освоении социально-бытовых навыков могут быть следующими:

- совместная деятельность взрослого и ребенка, осуществляемая "рукой в руке", с использованием пошаговых инструкций и объяснений действий;

- частичная помощь, где ребенок выполняет конечное действие самостоятельно.

- деятельность, выполняемая ребенком под контролем взрослого;

- самостоятельное выполнение действия ребенком в соответствии с программой действий, выведенной на наглядный уровень (например, при надевании одежды все предметы должны быть расположены в заданной последовательности или ребенку предоставляются предметные схемы действий);

- полностью самостоятельное выполнение действий ребенком.

При работе с ребенком с расстройствами аутистического спектра не следует спешить и перегружать ребенка, так как это может вызвать негативную реакцию с его стороны и потерю уже присутствующих навыков. Важно учитывать реакцию ребенка на стимулы и следить за его настроением. Кроме того, общение с ребенком и объяснение смысла его действий являются очень важными.

Для обучения социально-бытовым навыкам у детей с расстройствами аутистического спектра используются разнообразные методы и приемы. Особое значение имеют визуальные расписания, видеомоделирование и социальные истории [2].

Визуальное расписание является одним из основных методов и может быть представлено в различных форматах - предметном, картиночном или текстовом.

Предметное расписание использует конкретные предметы для обозначения последовательности действий при выполнении задачи.

Если ребенок способен осознавать изображения на картинках, то используется расписание с использованием картинок. В начале используются фотографии реальных объектов, затем - аналогичных объектов, а затем - картинки, пиктограммы и символы. Картинки или фотографии размещаются в строки, отображая последовательность занятий или событий. Важным моментом является обучение ребенка использовать эти визуальные подсказки самостоятельно.

Метод обучения, называемый видеомоделированием, использует видеозаписи, что позволяет создать визуальную модель желательного поведения или навыка. Существует несколько видов видеомоделирования, таких как базовое видеомоделирование, видеомоделирование самого себя, видеомоделирование с точки зрения смотрящего и подсказки с использованием видео.

Социальная история, которая представляет собой краткий рассказ с подробными иллюстрациями, является простым в применении методом обучения. Разработанный Кэрол Грей, этот метод объясняет различные формы социального поведения ребенку путем описания ситуации и приведения положительных результатов, если ребенок правильно ведет себя. Основная цель социальной истории заключается в предоставлении ученику информации о том, как себя вести в различных социальных ситуациях и как взаимодействовать с другими людьми [3].

Социальные истории разрабатываются индивидуально для конкретного ребенка в соответствии с его интересами и целями обучения (навыками, которые необходимо сформировать). Это может быть полезным инструментом для приобретения знаний и навыков в различных областях. Важным преимуществом социальных историй является то, что они остаются доступными и видимыми для ребенка, что дает ему время освоить материал.

Одной из областей, где социальные истории могут быть полезны, является изучение рутины и комплексных действий самообслуживания. Например, такие навыки, как привыкание к использованию горшка, мытье рук, чистка зубов и засыпание, могут быть сформированы через социальные истории, а так же при подготовке к предстоящим неизвестным событиям может помочь ребенку понять, что произойдет и как себя вести. Кроме того, социальные истории могут использовать фотографии самого ребенка, его близких и предметов его окружения. Это особенно полезно, когда у ребенка еще нет высокого уровня абстракции, который позволяет понимать рисунки или символы.

Социально-бытовые навыки являются основой для становления самостоятельной жизнедеятельности любого ребенка. Для успешного формирования и закрепления этих навыков необходимо обеспечить соблюдение режима, научить следовать правилам и рационально организовывать окружающую обстановку. Важную роль играет постоянное руководство взрослыми, которое включает в себя не только личный пример взрослых, но и показ, объяснение, пояснение и поощрение детей во время процесса обучения.
Важным этапом является отработка навыков в реальной жизни.
Дети, которые достаточно хорошо овладевают социально-бытовым поведением, смогут в дальнейшем успешно социализироваться.

Поэтому своевременное формирование этих навыков выражает возможности адекватного развития и начала социализации у детей.

**Методические рекомендации для развития навыков самообслуживания**

*1. Учим ребенка мыть руки.*

Развитие навыка мытья рук у ребенка – сложный и важный процесс, требующий позитивной мотивации и последовательного обучения. При обучении ребенка мытью рук, необходимо четко структурировать процесс и разъяснить основные этапы: поднять рукава, чтобы их не замочить, открыть кран, взять мыло, намылить руки, смыть мыло, выключить кран, вытереть руки полотенцем, опустить рукава. Включение этого навыка в режим дня ребенка также способствует его закреплению.

 *2. Учим ребенка чистить зубы*

 В процессе обучения ребенка чистке зубов следует учесть несколько моментов. Во-первых, необходимо обеспечить ребенка мягкой и приятной на ощупь зубной щеткой, чтобы он получал удовольствие от этой процедуры. Во-вторых, вначале рекомендуется демонстрировать все действия без зубной пасты. В-третьих, важно уделять внимание даже самым мелким деталям, комментируя каждый шаг. Когда будет видно, что ребенок проявляет интерес и активное участие в процессе, можно позволить ему делать все самостоятельно, однако по-прежнему следует давать ему устные указания и подсказки.

*3. Учим ребенка навыкам самостоятельного раздевания и одевания.*

 Развитие навыков самостоятельного раздевания и одевания у детей предполагает последовательное обучение, начиная с простых действий и постепенно переходя к более сложным. В начале ребенку рекомендуется освобождаться от одежды, которую можно легко снять, затем снимать ботинки с развязанными шнурками. Постепенно можно перейти к обучению приемам раздевания, которые требуют более сложных действий. Взрослый может помочь ребенку вытащить руки из рукавов, а остальное он выполняет самостоятельно. Важно помнить, что необходимо выработать у ребенка цепочку поведения для выполнения данного действия, чтобы обеспечить автоматизацию навыка.

*4. Учим ребенка застегивать ботинки.*

 Обучение навыку застегивания обуви у ребенка может быть осуществлено с использованием различных тактильных тренажеров, таких как тренажеры с липучками, шнуровкой, змейками. Важно, чтобы ребенок прочувствовал все возможные варианты барьеров и изучил их, что является подготовительным этапом. Очень важно предоставить ребенку последовательную вербальную инструкцию, чтобы он понимал, что ему нужно делать. Постепенно ребенок будет приобретать этот новый навык, повторяя его регулярно до достижения автоматического выполнения. Это позволит ему успешно и самостоятельно обуваться, что будет полезным в повседневной жизни.

*5. Прививаем ребенку навыки самостоятельного приема пищи.*

 Сначала следует приучить ребенка к поеданию исключительно за столом. Родители должны регулярно сажать ребенка на одно и то же место и обязательно сами занять место рядом, чтобы ребенок мог осознавать свое место приема пищи.

Для того чтобы развить у ребенка навык питания за столом, необходимо запретить ему есть в других местах. Нельзя кормить ребенка или позволять ему употреблять сладости во время игры, в противном случае он не будет осознавать важности и цели обеденного стола.

*6. Учим вытирать рот салфеткой.*

 Развивая навык вытирания рта салфеткой, необходимо показывать пример правильного выполнения этого действия и объяснять движения, которые следует совершить. Полезной также может быть использование зеркал, чтобы ребенок мог видеть свой облик до и после вытирания рта салфеткой. Это поможет ему осознать, какие изменения происходят внешне после выполнения этой задачи. В качестве игр можно использовать имитацию чаепития, приготовление еды или имитацию обеда. Следует помнить, что для достижения автоматизма навыка нужно много практиковаться.

*7. Приучаем ребенка к туалету.*

 Необходимо побуждать ребенка ходить в туалет в определенные моменты времени, такие как перед сном или после пробуждения. Очень важно, чтобы ребенка не заставляли сидеть на горшке или унитазе слишком долго, он должен сидеть чуть меньше, чем обычно может усидеть на одном месте. Кроме того, стоит придумать какие-либо поощрения и регулярно хвалить ребенка за его послушание.

 Важно отметить, что успешное развитие навыков у ребенка зависит от настойчивости и упорства. Первоначально, рекомендуется наставлять ребенка на имитацию действий взрослого, соблюдая следующие рекомендации:

- Предоставляйте нужную информацию ребенку только в том случае, если видите его ориентацию на вас и установили контакт. Иными словами, обратите внимание на то, что ребенок обращает на вас внимание.

- Если вы просите ребенка выполнить определенное действие, инструкция должна быть краткой, простой и понятной. Возможно, придется повторять информацию несколько раз, прежде чем она усвоится.

- При просьбе ребенку выполнить действие всегда демонстрируйте собственное действие. Например, если вы просите ребенка поднять игрушку, вы также должны поднять игрушку, говоря это. Действия должны быть наглядными.

- Обязательно выполняйте бытовые дела вместе с ребенком, например, надевая куртку, возьмите его руки и научите его, как застегивать куртку вместе с вами.

- Поощряйте и похвалите ребенка за выполненные действия.

- Когда вы заметите, что ребенок легко выполняет действия вместе с вами, постепенно отпускайте его руки, чтобы он научился выполнять действия самостоятельно. Не забывайте поддерживать и поощрять его.

**Заключение**

 Таким образом, целенаправленная, систематическая, совместная работа родителей и педагогов позволит сформировать стойкие, прочные социально-бытовых навыков у детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра в условиях образовательной организации и семьи.

**Список использованных источников**

1. Манелис Н.Г., Волгина Н.Н., Никитина Ю.В., Панцырь С.Н., Феррои Л.М. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие /Под общ. ред. А.В. Хаустова. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 94 с.

2. Мелешкевич О., Эрц Ю. Особые дети. Принципы коррекции проблемного поведения и стратегии обучения детей с расстройствами аутистического спектра и другими особенностями развития. Самара: Бахрах-М, 2023. 208 с.

3. Социальные истории: Инновационная методика для развития социальной компетентности у детей с аутизмом / Кэрол Грей; науч.ред. С. Анисимова. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018.

4. Хаустов А.В., Богорад П.Л., Загуменная О.В., Козорез А.И., Панцырь С.Н., Никитина Ю.В., Стальмахович О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ. ред. Хаустова А.В. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016.

Приложение



