

## **КАК ФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У РЕБЕНКА С РАС?**

Одним из ключевых направлений в работе с детьми с РАС является формирование навыков самообслуживания и личной гигиены. Работа в этом направлении охватывает широкий спектр жизненных навыков, необходимых детям для повседневной жизни. Эти навыки способствуют повышению самостоятельности и адаптации в различных ситуациях.

В первую очередь, необходимо определиться с выбором группы навыков, над формированием которых предстоит работать.

### **К навыкам самообслуживания относятся:**

- навыки одевания и раздевания
- навыки приема пищи
- навыки посещения туалета
- гигиенические навыки и навыки ухода за собой
- навыки заботы о собственном здоровье

В ходе обучения ребенка в основном используются следующие методы и приемы: метод подсказки, цепочки действий, шейпинг, визуальное расписание (алгоритмизация), социальные истории, видеомоделирование, генерализация.

Как правило, при обучении следует разбивать сложные многоступенчатые действия на маленькие шаги в виде алгоритма действий, использовать визуальные методы поддержки, такие как визуальное расписание с картинками, текстом, визуальные инструкции (схемы). Так, например, при обучении ребенка самостоятельному и последовательному одеванию используют визуальную инструкцию – схему последовательности одевания. Вначале используют фотографии реальной одежды, затем можно переходить к картинкам или пиктограммам (например, фото или картинка одежды ребенка: трусы, майка, штаны, носки, кофта, кроссовки). Рисунки или фотографии, отображающие последовательность занятий или событий, располагаются в вертикальную или горизонтальную ленту с помощью любого фиксатора: магнитного полотна, липучек или других приспособлений. Затем обращают внимание ребенка на фотографии одежды и с помощью физической подсказки помогают надевать одежду в нужном порядке. При этом самостоятельные действия ребенка активно поощряются.

**Есть два способа работы с цепочкой действий: по цепочке вперед и по цепочке в обратном направлении.**

Если ведется работа по цепочке вперед, то действия начинаются с первого шага в списке с использованием физической подсказки. Когда ребенок освоит первый шаг, начинается последовательное обучение следующим действиям. Эта процедура повторяется, пока ребенок не начнет самостоятельно выполнять все этапы.

Когда ведется работа по цепочке в обратном направлении, обучение начинается с последнего шага. Перед последним шагом взрослый делает паузу, чтобы дать возможность ребенку закончить действие (закрыть холодную воду) самому. Если в этот момент нужна помощь, то педагог оказывает ее. Когда ребенок самостоятельно осваивает последний шаг, к нему добавляется предыдущий. Так постепенно наращивается вся цепочка шагов.

Обучение может осуществляться как в процессе специально организованных занятий, а также в быту, в ходе повседневных бытовых ситуаций.