**Формирование бытовых навыков и навыков самообслуживания у детей с РАС в условиях семьи**

***О.А. Литвинова, педагог-психолог*** ***ГКОУ «Каргапольская школа-интернат»***

Подготовить детей к самостоятельной жизни – важная и очевидная задача и для родителей, и для школы. Это касается и детей с типичным развитием, и детей с ОВЗ, в том числе с РАС.

Для повышения качества жизни ребенка с РАС первостепенное значение приобретают, так называемые жизненные навыки или жизненные компетенции.

Жизненные компетенции – это те навыки, знания и умения, а также способы их применения, которые необходимы человеку для максимально возможного независимого самостоятельного функционирования.

Что входит в диагностику жизненных компетенций?

- самообслуживание

- бытовые навыки

-навыки личной безопасности

- социальные навыки, навыки принятия решений

-домашний досуг

- навыки, необходимые для интеграции в школьную среду

-ранние навыки, необходимые для выбора профессии

Формирование социально-бытовых навыков у ребёнка с РАС очень важно, иногда более важно, чем учить ребёнка писать и считать, и зачастую становится основной целью обучения, особенно у детей с низким уровнем функционирования, но даже дети с высокофункциональным аутизмом или с синдромом Аспергера также нередко демонстрируют определенные проблемы в этой сфере. Например, начав одеваться, ребенок не всегда может довести начатое до конца: он надевает только часть одежды или начинает ее снимать, вместо того чтобы продолжать одеваться. Потому перед педагогом и родителями стоит нелёгкая задача длительного каждодневного труда научить ребёнка зачастую элементарным навыкам самообслуживания.

Самообслуживание включает в себя: навык приема пищи, одевания и раздевания, туалетные навыки, гигиенические навыки (чистить зубы, умываться, причесываться, пользоваться носовым платком), навыки заботы о здоровье (сообщает о том, что плохо себя чувствует, адекватно реагирует на медицинские процедуры).

Бытовые навыки: домашние дела (пролив цветов, выносить мусор, вытирать пыль и т.д.), мыть посуду, накрывать на стол, ждать своей очереди, звонить по телефону идентифицировать грязную посуду, грязное белье, адекватным образом обращаться с продуктами, готовить простую еду, определять различные отделы в магазине.

Оценка уровня сформированности навыка происходит по следующим критериям:

**- Ребенок выполняет описанные действия самостоятельно (С)**

**- Ребенку необходима помощь (П)**

**- Ребенок никогда не выполняет описанные действия ( ПП )**

Сложность состоит в том, что у детей с РАС нет мотивации к овладению социальными навыками, они не понимают, зачем одеваться, если ему и раздетому не плохо и даже лучше чем в одежде, зачем нужно мыться, зачем есть ложкой, он наестся и руками, в результате всё равно сыт будет. И, как правило, отсутствие мотивации делает обучение трудным и медленным. Чтобы освоить один конкретный навык – требуется сотня повторений. Обучение ведётся в тесном сотрудничестве с родителями. Также совместно с родителями обговаривается использование подкрепителей. Набор подкрепителей у каждого ребёнка свой, - это то, что очень нравится ребёнку и что может вызвать положительное отношение, положительные эмоции. Это могут быть сладости, любимый мультик, любимая игрушка, мяч-фитбол и прочее. Выбранный подкрепитель используется только при обучении, в другое время не выдаётся ребёнку.

Для примера возьмем формирование навыков одевания-раздевания; умывания, самообслуживания на кухне (из опыта работы).

Педагог формулирует конкретные задачи для ребенка. Например:

- приучить ребёнка ходить в лёгкой одежде дома (дефицит ребенка-ходит дома без одежды)

- научиться одеваться с частичной помощью

Начинали с того, что показывали ребёнку, как одеваются папа, мама, как одевают младшего брата, родителям было рекомендовано постоянно привлекать внимание к тому, что все ходят в одежде.

Вместе с этим параллельно ребёнку показывали короткие видеоролики, где дети одеваются. Первоначально подводили ребенка к шкафу и проговаривали: «Вот шкаф! Это шкаф! В шкафу одежда!». Дальше отрабатывали каждый предмет одежды, начиная каждый раз с фразы: «Будем одеваться!». (Для закрепления положительного отношения к одеванию использовался пищевой подкрепитель).

При произнесении фразы: «Открываем шкаф», на первоначальном этапе используем физическую подсказку «рука в руке». Постепенно, как только ребенок запомнил, что нужно делать при фразе «открываем шкаф», рука педагога от запястья переходила к локтевой части руки ребенка, впоследствии убиралась. Мальчик запомнил места, где лежат его вещи, последовательность их одевания.

При формировании навыка умывания педагог поставил следующие задачи:

- учить самостоятельно открывать и закрывать кран

- мыть руки и лицо с частичной физической подсказкой

- находить свою зубную щетку и чистить самостоятельно зубы

- пользоваться полотенцем, знать его место

Подкрепители при формировании вышеперечисленных навыков не использовались, т.к. мальчик любит купаться и контактировать с водой. При совершении последовательных действий взрослый их оречевляет короткими простыми фразами, т.к. без комментария ребенок самостоятельно не приступает к следующему действию. Трудности возникали с узнаванием своей зубной щетки. Впоследствии, когда щетку запомнил, родители по мере ее износа покупали такую же.

При работе над формированием бытовых навыков на кухне поставлены следующие задачи:

- учить самостоятельно пользоваться краном

- знать предметы посуды и их функциональное использование

- убирать за собой посуду

В процессе коррекционной работы учились узнавать посуду как по картинкам, так и в натуральном виде постоянно проговаривая: «Это ложка. Тимофей ест ложкой суп. Это кружка. Тимофей пьет из кружки».

После приема пищи проговаривали: «Возьми тарелку», после этого с помощью физической подсказки, направлялись к раковине. После нескольких повторений фраза стала сложнее «Возьми тарелку, унеси в раковину», после успешного выполнения просьбы награждали ребёнка пищевым подкрепителем.

Таким образом, формирование социально-бытовых навыков у детей с РАС очень важно как для ребёнка, так и для его родителей, которые в будущем будут затрачивать меньше сил и энергии при уходе за таким ребёнком. Поэтому длительное, поэтапное, и целенаправленное обучение социально-бытовым навыкам ребёнка с РАС способствует их полному или частичному освоению, а тесное сотрудничество педагога и родителей даст наиболее положительный результат.

Использованные ресурсы:

1. Барбера, М.Л. Детский аутизм и вербально-поведенческий подход (The Verbal Behavior Approach): Обучение детей с аутизмом и связанными расстройствами/ Мэри Линч Барбера, Трейси Расмуссен; пер. с англ Д.Г. Сергеева; предисл. М. Сандберга. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2014. – 304 с.
2. Манелис Н.Г., Аксенова Е.И., Богорад П.Л., Волгина Н.Н., Загу- менная О.В., Калабухова А.А., Панцырь С.Н., Феррои Л.М. Фор- мирование жизненных компетенций у обучающихся с расстрой- ствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ. ред. Хаустова А.В. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. 57 с. <http://centr45.ru/data/formirovanie_jiznennyih_kompetentsiy_obuchayuschihsya_s_ras.pdf>
3. <http://outfund.ru/polozhitelnoe-podkreplenie-dlya-rebenka-s-autizmom/>
4. <http://autism-aba.blogspot.ru/2013/11/guide-for-using-prompts.html>