

## Навык самообслуживания у детей с РАС

Нуркина Анар Жумагельдыевна  
учитель-дефектолог

КГУ «Центр (autism-центр) поддержки детей с аутизмом  
(расстройством аутистического спектра) «Асыл Мирас»

Одной из основных целей при обучении и воспитании детей с РАС является социальная адаптация, которая невозможна без элементарных навыков самообслуживания.

Самообслуживание - часть социального поведения. Оно является начальным этапом основных социальных норм.

Овладение детьми и навыками самообслуживания (умение самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, пользоваться туалетом, ухаживать за собой и т.д.) является важным шагом на пути к независимости. Чем лучше развиты навыки самообслуживания у взрослого человека с отклонением развития, тем он менее зависим от других, и тем больше шансов у него на то что он будет помещён в условия предполагающей ему наилучшие возможности. Характерные для аутизма особенности поведения часто препятствуют овладению навыками самообслуживания, избирательность в еде, расторможенность, отсутствие реакции на просьбы взрослого - типичные примеры поведения и позволяющие эффективно обучать ребёнка обслуживать себя. Однако, несмотря на такое поведение, детей начинают учить самостоятельно есть, одеваться, пользоваться туалетом. Особым детям требуется социально организованное обучение и многократное, совместно со взрослым, проживание повседневных бытовых ситуаций. Крайне важно для них - организовать ситуацию успеха, не спешить с усложнениями задач, обеспечить поддержку и постепенное предоставление самостоятельности, чтобы у ребёнка возникло ощущение безопасности и уверенности в собственных силах. Опыт показывает, что детей можно научить самообслуживанию и не сложным видам хозяйственно-бытового труда. Начинать обучение нужно как можно раньше и проводить не эпизодически, а регулярно.

Кормление ребёнка - это время общения проявления внимания и заботы, а не механический процесс. Для ребёнка - это возможность проявить себя, сделать выбор, попросить добавки или отказаться от какого-то блюда. Тот, кто кормит должен быть очень чутким, чтобы понимать, какие движения или звуки означают отказ, а какие усталость и потребность в небольшом перерыве.

Во время кормления необходимо соблюдать следующие условия:

- поддерживать контакт с ребёнком. Внимательно следить за коммуникативными сигналами, который подаёт ребёнок, отказ, просьба, предпочтение;

- кормить ребёнка в положении сидя, подобрав максимально удобную позу и для взрослого, и для ребёнка;

- очень важно подобрать правильную посуду для кормления. Ложка должна быть небольшая и полностью помещаться в рот ребёнка. Если ребёнку сложно опускать верхнюю губу на ложку, то лучше всего подойдёт ложка с плоским черпалом.

Важно находиться в партнёрских отношениях с ребёнком, делать вместе с ним и помогать ему осуществлять определенные действия. Это поможет установить партнерские отношения в процессе формирования навыков повседневной активности. Регулярная чистка зубов позволяет решить несколько важных задач:

- гигиена полости рта, профилактика кариеса и кровоточивости дёсен;

- формирование навыков самообслуживания;

- снижение повышенной чувствительности в области рта;

- расширение двигательного опыта радиационного аппарата;

- расширение сенсорного опыта в области рта.

Процесс чистки зубов осуществляется в несколько этапов:

- подготовительный этап. Необходимо подготовить необходимые инструменты в зависимости от уровня чувствительности полости рта ребёнка;

- основной этап. Основной этап можно осуществляться в разных формах. Пассивной, пассивно-активной или активной форме. В пассивной взрослый чистит зубы ребёнку, соблюдая одну и ту же последовательность. Взрослый называет последовательность действий. В пассивно-активной ребёнок удерживает щётку вместе со взрослым, рука в руке если ребёнку не удаётся подчистить всё до конца, взрослый может повторить чистку самостоятельно. В активной, ребёнок самостоятельно чистит зубы, взрослый оказывает минимальную помощь;

- заключительный. Полоскание полости рта, вытирания рта.

Процесс одевания и раздевания можно использовать для развития у ребёнка:

навыков самообслуживания, представлений схемы

тела, мелкой и крупной моторики, коммуникативных навыков расширение представлений об устройстве окружающего мира.

Процесс переодевания должен включать следующие:

- организация удобного для ребёнка и взрослого места переодевания;
- поддержание визуального контакта с ребёнком в ходе всего процесса;
- комментирование событий, которые происходят с ребёнком;
- подбор легко надеваемой одежды и обуви;
- предоставление выбора одежды ребёнку;
- активное вовлечение ребёнка в процесс переодевания просьбами;
- обучение ребёнка навыкам самостоятельного одевания и раздевания по принципу от простого к сложному;
- постоянная последовательность действий при переодевании и использование зрительных опор для формирования целостного навыка из отдельных освоенных элементов.

Формирование навыков самостоятельного использования туалета, не только облегчает уход за ребёнком, но и может способствовать развитию само регуляции, социализации, повышению самооценки, ощущению себя взрослым.

Для успешного формирования навыка пользования туалетом необходимо создать следующие условия:

- высаживания на унитаз, должны проводиться регулярно в одно и то же время;

- удобно привязать использование туалета к режимным моментам;

- чтобы понять, как лучше составить график посещения уборной, полезно в течение нескольких дней записывать время мочеиспускания и дефекации ребёнка;

- обычно по поведению ребёнка, можно догадаться, что он хочет в туалет;

- важным условием перехода от опорожнения памперса к использованию унитаза, является опыт «мокрых штанишек», опыт дискомфорта от загрязнённой одежды.

Самообслуживание играет важную роль в развитии ребенка с РАС, потому что способствует его движению к самостоятельности и независимости. Формирование навыков самообслуживания у детей необходимо в первую очередь, чтобы удовлетворять свои личные повседневные потребности. Главное условие при формировании навыков самообслуживания – это постоянное подбадривание и поощрение. Не забывайте давать положительную оценку действиям ребенка – они дают ребенку чувство радости и подкрепляют его уверенность в том, что он может, и умет сам что-то делать. Но важно и не перехваливать ребенка. Хвалите ребенка за правильно выполненное дело. Используйте различные способы сказать ребенку, что у него все получается: «Очень хорошо», «Молодец!»

Воспитание навыков самообслуживания у детей – это длительный процесс, требующий от взрослых, в первую очередь, терпения.