

Консультация для родителей

Как научить ребенка с РАС есть самостоятельно?

Подготовила: тьютор
Захарова А.В.

Характерные для аутизма особенности поведения часто препятствуют овладению навыками в естественных повседневных ситуациях. Избирательность в еде, интенсивные двигательные стереотипии, расторможенность, отсутствие реакции на просьбы и требования взрослого — типичные примеры поведения, не позволяющего эффективно обучать ребёнка обслуживать себя. Преодоление выраженных проблем поведения является важной предпосылкой для того, чтобы ребенок мог овладеть навыками самообслуживания. Однако возможна ситуация, когда коррекционные воздействия оказываются неэффективными для какого-либо вида проблемного поведения; наиболее часто это относится к двигательным стереотипиям. В подобных случаях учат ребенка самостоятельно есть, одеваться, пользоваться туалетом, несмотря на наличие проблем поведения, но учитывая их влияние на процесс обучения.

Сформированность основ учебного поведения, умение ребенка выполнять хотя бы несколько инструкций, концентрировать внимание на предметах также являются предпосылками, необходимыми для того, чтобы ребенок мог обучаться навыкам самообслуживания. Как и при обучении использовать расписания, следует убедиться, что ребенок переносит тактильный контакт. Иногда формирование учебных навыков и обучение важным для повседневной жизни умениям можно проводить параллельно. Решение об этом должно приниматься совместно родителями и специалистами.

Научить ребенка с аутизмом *есть самостоятельно* бывает непросто, поскольку, как отмечалось выше, сфера пищевого поведения часто страдает при аутизме. Определенные ритуалы, связанные с процессом еды, могут быть достаточно устойчивыми, а попытки изменить что-либо в них порой приводят к тому, что ребенок расстраивается, начинает плакать, кричать, проявлять аутоагрессию. В то же время, некоторые дети не едят сами просто из-за того, что их кормят. Стоит вложить им в руку ложку, как они тут же начинают есть самостоятельно. Учитывая отмеченное выше, становится понятным, что прежде, чем приступать к обучению надо провести наблюдение за поведением ребенка во время еды и предположить, что мешает ему овладеть навыком самостоятельного потребления пищи. Основными препятствиями могут быть:

- нарушения моторики;
- наличие стереотипа поведения;
- отсутствие практики пользования столовыми приборами.

Для того, чтобы обучение было эффективным, *ребенок должен быть голоден*. Если ребенок не хочет есть, у него отсутствует естественная мотивация, которая является двигателем обучения. Первый шаг — умение

держат ложку. Следует подобрать удобную ложку: для кого-то лучше использовать легкую алюминиевую, а для кого-то важно, чтобы масса ложки ощущалась в руке. Обучение производят, используя физическую помощь: рукой ребенка захватывают ручку ложки, и манипулируют рукой так, как если бы ребенок ел сам. Желательно, чтобы взрослый находился позади или сбоку от ребенка, но не перед ним — так будет легче уменьшать помощь незаметно для него. Постепенно на короткие моменты следует отпускать руку ребенка, слегка подстраховывая ее.

В некоторых случаях ребенку бывает трудно попасть ложкой в рот. Сначала ребенку дают пищу, которую можно есть без столовых приборов: яблоки, печенье и т.п. Затем кусочек печенья или яблока кладут в ложку, направляя руку ребенка ко рту. Постепенно переходят к обучению есть картошку, кашу, макароны, салаты, супы — важно предлагать ребенку только то, что он ест с удовольствием. Все достижения в овладении навыком должны поощряться так, как это приятно ребенку. Желательно, чтобы другие члены семьи ели вместе с ребенком за столом. Такая ситуация провоцирует естественное подражание со стороны ребенка, является эмоционально комфортной и социально адекватной.

Некоторые аутичные дети привыкают к определенному стереотипу, связанному с употреблением пищи. Здесь мы не будем говорить об избирательности в еде или о стереотипе есть только дома, но не в других местах. В нашей практике мы часто сталкивались с ситуацией, когда ребенок не сидит за столом во время еды. Типичная картина такова: ребенок перемещается по квартире, в то время как мама пытается, бегая за ним с тарелкой супа или каши, положить ему в рот хотя бы пару ложек. Другой распространенный стереотип: ребенок привык, что его кормят, и отказывается брать в руку ложку или вилку. В обоих случаях у родителей должна быть решимость изменить ситуацию раз и навсегда. Если обучение начинается, делать шаг назад, сдаваться крайне нежелательно. Чтобы эмоционально травмировать ребенка как можно меньше, необходимо продумать заранее, как будет строиться обучение, какие требования, и в какой последовательности будут предъявляться.

В первом случае (не сидит за столом) требуется подготовительный этап, который заключается в правильной организации пространства, где ребенок будет есть. Место, где будет сидеть ребенок, должно быть расположено так, чтобы он не мог его покинуть самостоятельно. Можно посадить ребенка в уголок у шкафа, а взрослому сесть рядом с ним. Высота стула должна быть такой, чтобы ребенку было удобно есть. Для первого самостоятельного употребления следует предложить самую любимую ребенком еду. Если ребенок никогда не пользовался столовыми приборами, на начальном этапе обучения пусть ест то, что можно есть руками: орехи, фрукты, сыр, колбасу и т.д. Первая задача: чтобы он съел все, что лежит на тарелке, не покидая места за столом. Учитывая это, объем предложенной пищи должен быть таким, чтобы ребенок мог ее съесть быстро и полностью. Первый успех — то, что ребенок сидел за столом и ел сам — необходимо

каким-либо особенным образом поощрить (например, взять его на руки и покружить; дать подержать мамин мобильный телефон; подарить ему новую игрушку и т.п.). Что предложить ребенку в следующий прием пищи — вопрос достаточно сложный. Основной принцип: лучше двигаться медленно, но при этом не останавливаться на достигнутом. Если три раза подряд предложить ребенку лакомства, у него может сложиться уверенность, что теперь он всегда будет есть только их, поэтому меню следует варьировать, помня о том, что промежутки между приемами пищи должны быть длительными, чтобы ребенок успел проголодаться. Количество пищи должно постепенно увеличиваться, однако при этом не следует превышать объем, необходимый для того, чтобы ребенок мог насытиться. Разумеется, доступ к еде вне стола с момента начала обучения должен быть прекращен. Если ребенок ест вместе с другими людьми, процесс обучения, чаще всего, проходит эффективнее.

В случае, когда ребенок может пользоваться столовыми приборами, следует поставить перед ним тарелку, вложить ложку ему в руку и сказать: «Ешь сам». Если ребенок не предпринимает попыток есть самостоятельно, дает ложку взрослому, следует достаточно твердым движением вложить ее обратно в руку ребенка и направить к пище. Может возникнуть вопрос: не есть ли манипулирование рукой ребенка то же самое кормление? Если направлять руку ребенка твердыми короткими движениями, находясь позади него, то это будет стимулировать его к тому, чтобы он самостоятельно пользовался ложкой. При кормлении более очевидно, что основная инициатива принадлежит взрослому: он держит ложку, зачерпывает ей пищу, ребенок лишь, подобно птенцу, открывает рот. Каждый шаг ребенка на пути к самостоятельности желательно поощрять. Следует помнить о том, что, останавливаясь на каком-то этапе обучения длительное время, мы создаем новый стереотип, от которого некоторым детям будет трудно отказаться. Поэтому надо стараться как можно быстрее приблизить момент, когда ребенок будет есть полностью самостоятельно.

С самого начала следует обратить внимание на то, чтобы ребенок правильно держал ложку (вилку): переучивать всегда труднее, чем учить.

Литература

1. Баенская Е.Р. Помощь в воспитании ребенка с особенностями эмоционального развития, // Альманах Института коррекционной педагогики РАО. — 2000. — Вып. 2.
2. Башина В.М. Аутизм в детстве. — М.: Медицина, 1999.
3. Башина В.М., Симашкова Н.В. Подходы к проблеме обучения детей с ранним аутизмом // Журнал «Школа здоровья».
4. Гайдукевич С.Е. «Средовой подход в инклюзивном образовании» // Инклюзивное образование: состояние, проблемы, перспективы. — Минск: Четыре четверти, 2007, с. 34.
5. Грэндин Т., Скариано М.М. Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма. — М.: Центр лечебной педагогики, 1999.

6.Марина Саррис. Исследование. Бытовые навыки: ключ к независимости для людей с аутизмом. Почему людям с аутизмом необходимо систематическое обучение бытовым навыкам, независимо от уровня интеллекта / Marina Sarris / Interactive Autism Network / Перевод: Мария Шевцова. – Текст: электронный // сайт outfund.ru / URL: