

СОЗДАНИЕ АДАПТИВНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

- СОЗДАНИЕ РУТИН
 - ВИЗУАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА
 - ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ
 - СТРУКТУРИРОВАННАЯ СРЕДА
 - УСПОКАИВАЮЩИЕ ОЩУЩЕНИЯ
 - ПОДКРЕПЛЕНИЕ
 - СОЦИАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ
-



Рутины помогают детям добиваться успеха. Все дети обучаются лучше через повторение, а дети с расстройством аутистического спектра (РАС) особенно ценят предсказуемость и структуру. Создание домашних рутин способствует развитию положительных отношений между ребенком и воспитывающим взрослым и снижает неопределенность в повседневной жизни маленьких детей.

Пошаговая инструкция для создания домашней рутины

- Представленные ниже шаги покажут, как создать рутины и придерживаться их. В качестве примера мы взяли отход ко сну.

- **Шаг 1**

- Определите каждый этап задачи, которую вы хотите поставить перед ребенком, и запишите их.

- Пример: задача – подготовиться ко сну.

- Этапы выполнения задачи

1. Почистить зубы

2. Умыть лицо

3. Прочитать одну сказку на ночь

4. Выключить свет

- **Шаг 2**

- Создайте из этих шагов расписание. Используйте любой формат, который подходит ребенку, например последовательность картинок, список заданий или видеомоделирование.


- Пример: сфотографируйте, как ребенок выполняет каждый этап. Создайте визуальное расписание, к которому ребенок сможет обращаться при выполнении рутины. Повесьте визуальное расписание в комнате ребенка или в ванной.

- **Шаг 3**

- Используйте таймеры и будильники, чтобы дать сигнал для начала расписания или чтобы отвести под один этап определенное время.



- **Шаг 4**
 - Сверяйтесь с расписанием во время выполнения рутины. Хвалите ребенка за выполнение каждого этапа или давайте другие формы подкрепления.
 - Пример: подскажите вашему ребенку показать на этап в визуальном расписании, пока он выполняет его. По мере завершения заданий дайте ребенку описательную похвалу, например: «Молодец, что почистил зубы сам».
-

- **Шаг 5**
 - Будьте последовательны. Ежедневно выполняйте каждый этап рутины.
 - Пример: завершайте рутину отхода ко сну каждый вечер.
 - Независимо от того, какую рутину вы решили установить дома, помните, что ребенку нужно время, чтобы освоить ее. Будьте последовательны и не сдавайтесь. Когда ваш ребенок начнет выполнять рутину без посторонней помощи или без проблемного поведения, он может уже не нуждаться в визуальной поддержке. Убирайте эти виды поддержки по мере того, как потребность в них отпадает.
 - Некоторые дети так сильно привыкают к рутине, что любое изменение расстраивает их. Важно помочь вашему ребенку развить определенную гибкость.
 - Когда рутина закрепилась, позвольте появляться в ней естественным изменениям, таким как смена места проведения рутины, когда вы ночуете у родственников, или добавляя новый этап, например использование зубной нити после чистки зубов. Это поможет сохранить рутину безопасной и полезной, но не такой жесткой и навязчивой.
- 

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

- Составление программы тренинга функциональной коммуникации можно разделить на пять этапов:

-
1. Описание проблемного поведения,
 2. Выявление функции проблемного поведения,
 3. Определение замещающего поведения,
 4. Обучение замещающему поведению,
 5. Закрепление замещающего поведения.

- **Описание проблемного поведения**
- Дайте простое и четкое определение проблемного поведения. Опишите в точности, что вы видите или слышите, когда поведение происходит. Избегайте использования слов, указывающих на эмоции (например, «злится», «испытывает фрустрацию» и т.д.) или намерения (например, «чтобы получить желаемое/добиться своего», «чтобы избежать выполнения задания» и т.д.). Попросите других людей, которые знают ребенка, описать проблемное поведение. Хорошо сформулированное определение будет написано так, что человек, который не знаком с ребенком, прочитав его, сможет выявить случай проблемного поведения.
- **Выявление функции проблемного поведения**
- После того, как проблемное поведение было четко определено, необходимо оценить функцию поведения. Самая базовая процедура для определения функции поведения – это собрать данные ABC (антецедент-поведение-последствие). После эпизода проблемного поведения запишите информацию об антецедентах – что произошло непосредственно перед тем, как появилось поведение, о самом поведении и последствиях — что произошло сразу после появления поведения. Анализ данных ABC покажет, что проблемное поведение выполняет как минимум одну из четырех функций:
- «Избегание» — отказ от выполнения задания/деятельности или взаимодействия;
- «Получение желаемого» — получение доступа к предмету или занятию (деятельности);
- «Сенсорные ощущения» — получение сигналов от сенсорной системы (например, зрительной тактильной, вестибулярной);
- «Внимание» — получение внимания другого человека.



- **Определение замещающего поведения**

- замещающее поведение – это форма коммуникации, которой будут обучать, и цель которой — заменить проблемное поведение. Это поведение будет выполнять ту же функцию, что и проблемное поведение. Замещающее поведение должно быть:

- более простым в выполнении, чем проблемное поведение,
- таким, чтобы его можно было легко выучить,
- понятным для окружающих.

- Для детей, владеющих устной речью, обучение слову или фразе будет, скорее всего, наилучшим вариантом, потому что речь – это наиболее широко используемая форма коммуникации..

- **Обучение замещающему поведению**

- Создавайте ситуации, в которых нужно демонстрировать замещающее поведение. Например, если функцией проблемного поведения является получение доступа к любимой игрушке, убедитесь, что ребенок видит игрушку, и дайте ему инструкцию использовать замещающее поведение. На самом начальном этапе обучения детям с ограниченными навыками коммуникации, скорее всего, будут необходимы дополнительные подсказки, такие как физическая подсказка «рука в руке», чтобы показать жест или указать на карточку с изображением. Лучший способ сформировать замещающее поведение — поощрять ребенка каждый раз, когда он использует коммуникацию, чтобы попросить игрушку.

- **Закрепление замещающего поведения**

- После того, как ребенок начнет использовать коммуникацию регулярно и перестанет демонстрировать проблемное поведение, постепенно уменьшайте поощрение. Это может означать, что ребенок не будет получать любимую игрушку каждый раз, когда он будет её просить, или ему придется дольше ждать. Если уменьшать поощрение слишком быстро, это может привести к тому, что проблемное поведение появится снова.

