

Важнейшие навыки для ЖИЗНИ

Каким навыкам мы учим детей в
первую очередь в прикладном
анализе поведения



8 навыков первой необходимости (EFL):

1. Просьба поощрения, о помощи, о перерыве.
2. Навык ждать поощрения и ждать своей очереди.
3. Навык отдавать предмет и делиться им, переключаться на другую деятельность и выполнять задание по-очереди.
4. Выполнение 10 последовательных знакомых инструкций, следование (визуальному) расписанию.



5. Принятие отказа. Умение соглашаться и отказываться делать что-либо.
6. Следование инструкциям, связанных со здоровьем и безопасностью (Стоп!)
7. Выполнение каждодневных навыков самообслуживания и гигиены.
8. Переносить спокойно ситуации, связанные со здоровьем и безопасностью.

MAROZAVAA@GMAIL.CO

8 навыков, которым стоит учить в первую очередь

ОЦЕНКА ЖИЗНЕННО-
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
НАВЫКОВ

(The AFLS)

James W. Partington, Ph.D.,
BCBA-D and Michael M.
Mueller, Ph.D., BCBA-D



Просьба (Манд)

- Учим **сообщать о своих желаниях** с помощью любой из форм социально-приемлемой коммуникации:
 - О том, что хочет ребенок – еда, игрушки, деятельность и так далее

- Так же в первую очередь учим **просить помощь.**
- Потом учить просить **перерыв.**



Навык Ждать

▪ Ждать:

- Поощрения
- Пока мама/папа/педагог поговорит с другим взрослым, по телефону и пр.
- Ждать педагога, автобуса, такси и пр.
- Обучаем навыку ждать иногда с 2-3 секунд, доводим до 10-15 секунд. Потом учим ждать, но занимаясь чем-то интересным для ребенка: играя во что-то, рисуя, собирая пазл и пр.

- Ждать и что-то делать с другим ребенком, с другим взрослым по очереди во время занятия, игровой деятельности.



Навык отдавать предмет и делиться

- Один из самых проблемных навыков, особенно, если это ребенок 2-5 лет, но очень важен для того, чтобы ребенок мог включаться в группу детского сада, строить игру с детьми на детской площадке.
- Выстраиваем иерархию сначала предпочитаемых предметов, где 1 – самый предпочитаемый, а 10 – нейтральный.
- Учим **сначала меняться предметами** из середины списка, постепенно поднимаясь по списку вверх.
- Потом или параллельно (зависит от ситуации и от скорости освоения навыка самоконтроля ребенка) **учим эти предметы отдавать**.
- Сначала просим отдать на 1-2 секунды.
- Подержали в руках и вернули.
- Потом повышаем время вашего пользования этим предметом.
- Доводим до того, что ребенок отдал предмет, выполнил какое-то задание и потом получил обратно на перемене, например.
- А потом уже договариваемся, что если предмет ваш, что игрушка подождет ребенка вот тут, когда он придет на следующее занятие.

Никогда не даем выносить игрушки из своего кабинета.



Переключаться с одной деятельности на другую

- **Навык переключаться с одной деятельности на другую – так же критически важный для жизни.**
- Учим переключаться сначала:
 - С интересной на интересную деятельность
 - Потом с интересной на чуть менее интересную
 - Потом с интересную на нейтральную
 - Потом с интересной на занятие
 - Потом с интересную, на которую не очень предпочитает, потом снова на интересную.
- **Задача – научить ребенка спокойно относиться к смене различных видов деятельности.**



Да/нет.

Навык соглашаться и отказываться

- Навык соглашаться или отказываться социально приемлемым способом – один важнейших навыков. Мы даем ребенку возможность выражать свои желания, показываем, что учитываем их и уважаем, его как личность.
- Форма коммуникации может быть любая:
- Вокальная/жестовая/PECS и т.д.
- **Чаще всего, мы начинаем обучать сначала жестовой форме.**
- Сразу после того, как у ребенка сформируется моторная имитация движений головы – кивнуть и повернуть голову из одной стороны в другую (нееет).
- Даем ребенку предмет, который он хочет и даем подсказку – моделинг жеста своей головой «да». Если ребенок повторяет жест, сразу даем желаемый предмет. Постепенно уходим от подсказки.
- Пытаемся дать то, что ребенок точно не любит. И даем подсказку моделинг жеста «нееет». Принимаем только повторение этого жеста, все остальные формы отказа «не понимаем» и настойчиво предлагаем. Иногда нужна физическая подсказка феи для того, чтобы ребенок сформировал жест. И как только ребенок повторил жест, тут же убираем нелюбимый предмет. Постепенно уходим от подсказки
- Сначала учим соглашаться на любимую и отказываться от совершенно точно не любимой еды. На следующем этапе – учим соглашаться или отказываться от деятельности.



Навык толерантно принимать отказ

Учитывать интересы других людей

❑ Учим ребенка толерантно принимать отказ.

- ✓ Если что-то взять нельзя
- ✓ Нельзя прямо сейчас заняться деятельностью, которой он хочет.
- ✓ Нельзя съесть, например, 20 конфету, 10 котлету, смотреть телефон 2-й час.
- ❑ Как обучать:
 - ✓ Строим иерархию стимулов, где 1 самый предпочитаемый, а 10 нейтральный.
 - ✓ И начинаем ребенку отказывать в стимулах из середины списка.
«Извини, сейчас нет яблок/ Котлеты папа съел/Мне тоже очень нужно/Сейчас не можем туда пойти – маме нужно пойти в кафе»))
 - ✓ Хвалим, если ребенок спокойно принял такие «удары судьбы», подкрепляем его поведение – пузыри, обнять и поцеловать (индивидуально подбирается подкрепление)
 - ✓ Потом постепенно начинаем отказывать в более предпочитаемых стимулах. И так же хвалим, если принял спокойно отказ.
 - ✓ Если не принял спокойно, то ждем пока успокоится. Стратегия разрабатывается индивидуально. С гашением нужно быть предельно осторожным. Возможно, надо спуститься на шаг назад и взять менее предпочитаемые стимулы. Провести тренинг на этом шаге и потом подняться вверх по иерархии.

❑ Для каждого ребенка программа тренинга разрабатывается индивидуально.



Навыки самообслуживания и гигиены

- Обучаем детей:
 - ✓ Одеваться
 - ✓ Умываться
 - ✓ Чистить зубы
 - ✓ Мыться в душе самостоятельно
 - ✓ Готовить. Начинаю с бутербродов, чая, простых салатов.
 - ✓ И так далее.
- ❑ Смотрим какие навыки в норме сформированы у его сверстников. То есть ребенка 5 лет мы не будем учить готовить борщ.
- ❑ Обучаем навыкам методом цепочки. Расписываем навык на этапы. Смотрим какие этапы ребенок может выполнить сам, а на каких нужна подсказка. Исходя из этого и выбираем будет ли это прямая, обратная цепочки или общая цепочка. Подробнее можно почитать тут <https://autism-aba.blogspot.com/2009/10/blog-post.html>



Выполнение инструкций, связанных с безопасностью и здоровьем

- Обучаем детей, прежде всего, инструкции «Стоп». Очень важно, чтобы ребенок выполнял эту инструкцию, когда бежит на дорогу с машинами, хочет взять что-то горячее или острое и т.д.
- Как обучать:
 - Во время игры в догонялки, во время других активностей – звучит инструкция «стоп». Даем ребенку физическую подсказку «стоп» и хвалим за то, что остановился. Потом постепенно уходим от подсказки.
 - Учимся ходить вместе за руку и выполнять инструкцию «стоп», потом уже без руки рядом – все это в рамках центра или какого-то другого пространства, которое вы можете контролировать.
 - Потом выводим навык на улицу – выходим с ребенком на улицу. Вас должны страховать другие терапевсты или родители ребенка. Доводим до того, чтобы ребенок в 100% случаев выполнял сам инструкцию «Стоп». Так же тренируем этот навык на кухне и других средах.
 - **Помним: программа работы для каждого ребенка разрабатывается индивидуально.**



Переносить спокойно ситуации, связанные со здоровьем и безопасностью

□ Учим детей:

- ✓ сдавать анализы
- ✓ Ходить к стоматологу
- ✓ Давать мерить температуру
- ✓ Стричься
- ✓ и так далее

□ Как обучать:

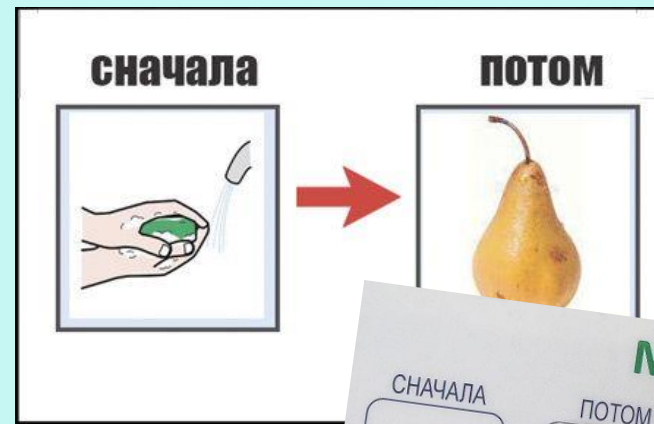
- **Метод систематической десенсибилизации.** Учим ребенка толерантно относиться к неприятным для него стимулам. Например, сначала заходим в стоматологическую клинику, едим там конфеты и пр, и уходим. Потом приходим туда в гости с теми же целями. Потом заходим в кабинет стоматолога, знакомимся с ним и тоже там едим конфеты, смотрим мульт и уходим. И постепенно приходим к тому, чтобы ребенок мог спокойно сесть в кресло стоматолога открыть рот и т.д.

Подробнее о методе можно почитать тут: https://autism-aba.blogspot.com/2010/06/blog-post_08.html



Навыки выполнения последовательных инструкций

- ❑ Учим детей выполнять последовательные инструкции. Сначала с помощью расписания. Так же учим выполнять последовательные словесные инструкции: 2 подряд, 3 подряд и так далее.
- ❑ Как обучать работе по расписанию:
 - ✓ Первый этап: понятие «сначала – потом»
 - ✓ Второй этап: Расписание. Может быть, как визуальным, так и письменным (если ребенок умеет читать)
- Подробнее можно почитать тут:
 - <https://autism-aba.blogspot.com/2011/12/picture-activity-schedule1.html>
- ❑ Стоит помнить, что нужно обязательно учить ребенка относиться толерантно к изменениям в расписании. Жизнь вариативна.



Примеры расписаний:

 **МОЕ УТРО**

| | | | |
|---|---|--------------|--------------------------|
| 1 |  | ПРОСНУЛСЯ | <input type="checkbox"/> |
| 2 |  | ТУАЛЕТ | <input type="checkbox"/> |
| 3 |  | УМЫВАТЬСЯ | <input type="checkbox"/> |
| 4 |  | ПЕРЕОДЕТЬСЯ | <input type="checkbox"/> |
| 5 |  | КУШАТЬ | <input type="checkbox"/> |
| 6 |  | ЧИСТИТЬ ЗУБЫ | <input type="checkbox"/> |



завтрак

чистить зубы

лекарство

чтение книги

смотреть мультфильмы

ДЕТЯ **12** **ДЕКАБРЬ** **2018** **ЗИМА**
ДАТА МЕСЯЦ ГОД ВР. ГОДА

НАШЕ РАСПИСАНИЕ НА ДЕНЬ

8.30 14.00

ехать на машине в библиотеку к врачу гулять играть убрать игрушки

завтрак занятие

