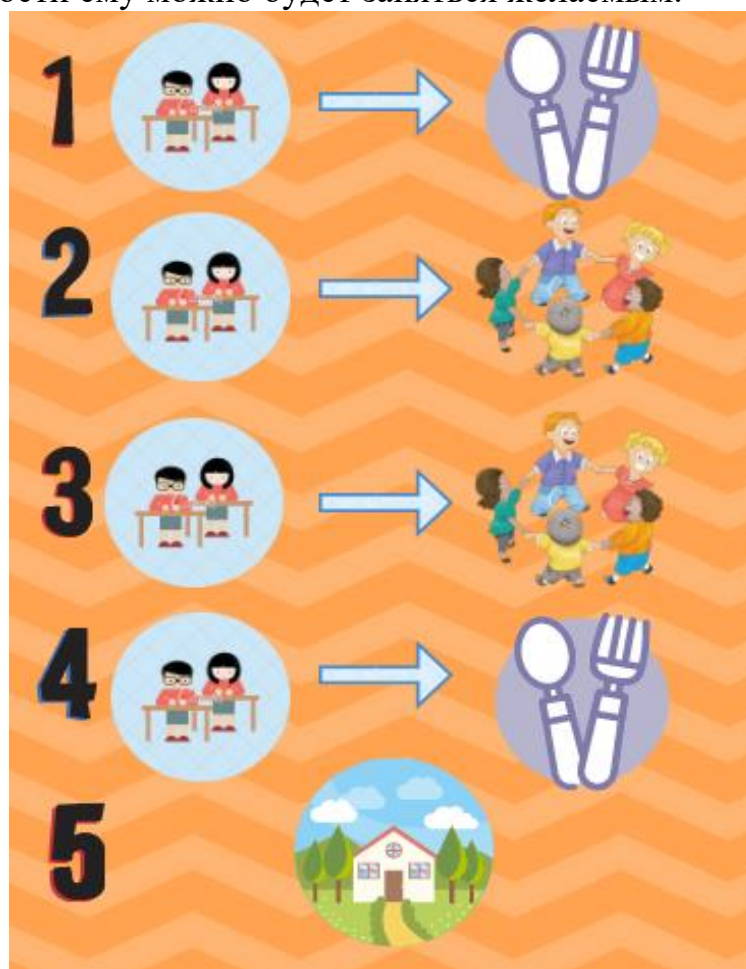


Подборка техник обучения навыкам самоконтроля обучающихся с РАС (АООП вариант 8.3 и 8.4.)

Для формирования навыков самоконтроля и предупреждения нежелательного поведения в обучении детей с РАС используются базовые проверенные годами методы как для детей варианта 8.3 так и для детей варианта 8.4. Все методы адаптируются к конкретным детям под их потребности.

1) Введение визуального расписания

Подготавливаются цветные фотографии с изображением ребенка на различных занятиях и режимных школьных моментах. Затем закрепляются в хронологическом порядке. В течение дня ребенка подводят к визуальному расписанию, чтобы показать после какой деятельности ему можно будет заняться желаемым.



2) Формирование навыка спокойного ожидания желаемого предмета. Метод «Жди»

Используется электронный таймер. Когда ребенок хочет заняться желаемой деятельностью, педагог отвечает: «Хорошо, надо подождать!» и показывает заведенный таймер. По прошествии времени педагог вербально подкрепляет желаемое поведение ребенка похвалой. Начинается от нескольких секунд/ минут (в зависимости от ребенка) и доводится до полного времени урока. Если время самостоятельного высиживания у ребенка минимально, то вместо таймера можно начать просто с счетом 1,2,3...

3) Метод «Самооценка»

Выбирается поведение, которое может отслеживать ребенок (например, сидеть за партой в учебной позе: сидеть на стуле, за партой, ноги на полу, спина прямая, руки на парте) в течение установленного промежутка времени. Перед ребенком лежит лист самооценки, оформленный в виде фото ученика, хорошо сидящего за партой. Для самооценки рядом изображены красный крестик и зеленая галочка. После окончания периода по сигналу учителя или таймера, ученик отмечает в круг знак, обозначающий, выполнил он условие или нет. Учитель делает тоже самое, по окончании тренинга оценки сравниваются, при совпадении оценок ученик получает приз- похвала/предъявление любимого стимула (предмет, к которому ребенок привязан).



4) Развитие навыка спокойно реагировать на отказ в любимой деятельности.

Вначале проводится тестирование мотивационной для ребенка деятельности, определили иерархию любимых занятий. Обучение начинали со средней мотивационной деятельности, например, собирание пазла. Когда остаются последние 1-2 детали, пазл меняется на другой пазл. Ребенка хвалят за спокойную реакцию при смене игры. После трех сессий со спокойной реакцией ребенка на смену деятельности с одним предметом (пазл) занятие ранжировали на такое же средне мотивационное. Через две недели перешли на следующий этап, когда ребенку надо было переключиться с высоко мотивационной деятельности (раскрашивание любимых мультгероев) на средне мотивационную (пазл), затем низко мотивационную. При правильной реакции вербально поощряли обучающегося.

5) Метод 5 эмоций

Совместно с ребенком создаётся шкалы эмоций, иллюстрируется она с помощью картинок с эмоцией и окрашиванием сектора настроения в соответствующие цвета (1-радуюсь, 2-спокоен, 3-грущу, 4-нервничаю, 5-злюсь). Индивидуально под обучающегося методику можно упростить до трёх эмоций.

Регулярное обращение ребенка к данной шкале, обучение работы с ней, чтобы сложилось понимание и привычка. Обучение простым методам саморегуляции (дыхательное упражнение, разрывание бумаги и т.д.), регулярный повтор, что бы при оценке 4 и 5 по шкале эмоций обучающийся мог применить их для саморегуляции своего состояния.



Упражнения для формирования саморегуляции негативных состояний:

- Упражнение «Сбрось усталость»

Стоя наклониться вперед, опустить голову и повиснуть. Немножко приоткрыть рот, расслабить тело и руки. Покачаться из стороны в сторону.

- Упражнение «Солнечный зайчик»

Скажите ребенку: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, — нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги.

- Упражнение «Гора с плеч»

«Когда ты очень устал или злишься, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче».

-*Простейшее упражнение на дыхание:* глубоко вдохнуть носом, медленно выдыхать ртом (хотя бы 5 раз).

6) Метод «Таймаут»

В случае возникновения нежелательного поведения (крики, укусы себя, попытки укусить взрослого), важно обеспечить безопасность ребенка и предотвратить самоповреждения или удары других, при этом делать это молча, стараться не смотреть в глаза, не делать замечаний, не предлагать подождать, не предлагать альтернативные развлечения. После 10 секундного интервала без проявлений нежелательного поведения ребенка подводят к визуальному расписанию и предлагают вернуться к выполняемой деятельности.

7) Метод планирования деятельности

Совместно с ребенком составляется иллюстрированный план выполнения тех видов заданий, которые встречаются каждый раз на уроках сенсомоторного развития

Например,

- пальчиковая гимнастика и нейропсихологические упражнения
- письменное задание
- физминутка и т.д.

Далее ребенок действует по пунктам плана и отмечает те шаги, которые выполнил, после выполнения подходит к учителю, который проверяет и поощряет ребенка в соответствии с заранее оговоренной системой оценки.

