

*Гурова Алена Алексеевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Степанова Наталья Анатольевна*

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ**

### **У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАС**

*Аннотация: обучение детей навыкам самообслуживания – ключевой этап в их социализации и развитии. Этот процесс способствует расширению знаний об окружающем мире, развитию сенсорного восприятия, речи, мелкой моторики и координации. Для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) развитие навыков самообслуживания представляет особую сложность из-за особенностей их восприятия, коммуникации и поведения. Переход от непроизвольных к произвольным действиям может вызывать у них сильное напряжение.*

*Ключевые слова: расстройства аутистического спектра, самообслуживание, навыки, моторные трудности, социальное поведение.*

Обучение детей навыкам самообслуживания – это не просто важный этап развития, но и ключевой фактор их успешной социальной адаптации. В процессе освоения этих навыков дети расширяют свои знания об окружающем мире, развиваются сенсорное восприятие, речь, мелкую моторику и координацию. Особенно актуальна эта задача для работы с детьми с особыми потребностями.

Развитие самостоятельности в быту – это жизненная необходимость, и общая цель специалистов и родителей – помочь детям стать независимыми в повседневной жизни. Важно помнить, что бытовые навыки формируются

постепенно, от удовлетворения базовых потребностей к освоению социальных норм и правил поведения.

Для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) формирование навыков самообслуживания представляет собой особую сложность, требующую индивидуального подхода и специализированных методик [1].

Для развития навыков самообслуживания у детей с РАС может быть использован метод оперантного обучения или оперантного обусловливания, как назвал его основатель метода Б.Ф. Скиннер. Под данным методом предполагается процесс обучения нужному навыку по схеме стимул – реакция, где нежелательный результат сопровождается наказанием, а желаемый положительный результат подкрепляется поощрением. Это позволяет достаточно активно формировать навыки самообслуживания у детей с РАС, которые чутко ориентируются на свои ощущения от выполняемого действия и полученных результатов. Если у них вызывается дискомфорт, им что-то не нравится, они не станут повторять это действие, а если оно вызывает положительные ощущения и эмоции, то возрастает вероятность повторения действия [4].

Методика «Визуальное расписание» представляет собой эффективный способ организации утренних ритуалов и других повседневных задач для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Суть метода заключается в создании наглядной схемы, отображающей последовательность действий (например, просыпание, умывание, завтрак) с помощью картинок, фотографий или символов. Карточки, представляющие каждое действие, располагаются в логическом порядке, давая четкую инструкцию. Ребенок, выполнив действие, перемещает соответствующую карточку, что позволяет ему всегда видеть, что нужно сделать дальше. Такой подход помогает детям с РАС лучше понимать структуру дня, снижает тревожность и повышает успешность выполнения рутинных задач [3].

Однако, при обучении навыкам самообслуживания необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка с РАС, его уровень развития и потенциальные трудности. Поэтому разработка программ должна начинаться с

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

тщательной оценки текущих навыков, предпочтений и проблем ребенка. Только индивидуальный подход позволит создать эффективные и адаптированные методики.

В заключение формирование навыков самообслуживания у детей с РАС требует системной работы, учитывающей уникальные потребности каждого ребенка. Ключевыми элементами являются: индивидуальный подход, использование визуальных подсказок, регулярная практика и активное участие родителей. Правильно подобранные и адаптированные методики, такие как «Визуальное расписание», могут значительно повысить уровень самостоятельности и улучшить качество жизни детей с РАС.

### ***Список литературы***

1. Акимова Т.А. Особенности социально-бытовых навыков у детей с умственной отсталостью / Т.А. Акимова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI Междунар. науч. конф. – Пермь: Меркурий, 2015. – С. 209–210. – EDN TREKRR
2. Алехина С.В. Создание и апробация модели психолого-педагогического сопровождения инклюзивной практики / С.В. Алехина, М.М. Семаго. – М.: МГППУ, 2022. – 157 с.
3. Баряева Л.Б., Гаврилушкина О.П., Зарин А.П., Соколова Н.Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. – СПб.: СОЮЗ, 2023. – 320 с.
4. Баряева Л.Б. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б. Баряева. – СПб.: ЦДК, 2021. – 125 с.
5. Башина В.М. Ранний детский аутизм / В.М. Башина. – СПб., 2019. – 304 с.