

Леликова Ангелина Алексеевна

студентка

Пусева Мария Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА: КЛЮЧ К НЕЗАВИСИМОСТИ И АДАПТАЦИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается важность формирования навыков самообслуживания у дошкольников с расстройствами аутистического спектра (РАС) как основы для их независимости, социальной адаптации и общего развития. Описаны ключевые барьеры, с которыми сталкиваются дети с аутизмом в освоении этих навыков, включая сенсорные особенности, трудности с имитацией и общением, когнитивную жесткость и отсутствие исполнительных функций. Представлены эффективные, научно обоснованные стратегии и методы обучения, такие как анализ задач, визуальная поддержка, моделирование, система подкрепления и цепочки действий. В этом процессе подчеркивается решающая роль скоординированного взаимодействия между родителями и специалистами.*

***Ключевые слова:** расстройства аутистического спектра, дошкольники, навыки самообслуживания, независимость, социальная адаптация, АВА-терапия, визуальная поддержка, систематическое обучение, инклюзивность.*

Навыки самообслуживания являются краеугольным камнем формирования независимости и успешной социализации любого ребенка. Способность самостоятельно одеваться, мыть, есть, соблюдать гигиену и поддерживать порядок дает чувство компетентности, повышает самооценку и способствует более полной интеграции в общество. Для детей с расстройствами аутистического спектра

(РАС), которые часто сталкиваются с уникальными проблемами в развитии, формирование этих навыков приобретает особое, жизненно важное значение. Раннее и целенаправленное обучение навыкам самообслуживания не только облегчает повседневную жизнь ребенка и его семьи, но и закладывает прочную основу для дальнейшего академического и социального развития. Отсутствие или недостаточное развитие таких навыков может стать серьезным препятствием для самостоятельности и качественной адаптации в дошкольных учреждениях, школе и, в конечном счете, во взрослой жизни.

Важность навыков самообслуживания для дошкольников с РАС.

Навыки самообслуживания являются ключевыми для комплексного развития детей с АСС по нескольким причинам:

1) повышенная независимость и самодостаточность: совмещение этих навыков позволяет ребенку выполнять повседневную деятельность без постоянной помощи взрослых, что имеет решающее значение для его самостоятельности;

2) развитие самооценки и уверенности в себе: Успешное выполнение задач, которые ранее казались недостижимыми, значительно укрепляет положительный образ «Я» ребенка и мотивирует овладеть новыми компетенциями;

3) улучшение социальной адаптации: ребенок, который способен заботиться о себе, воспринимается как более готовый к участию в коллективной деятельности, что облегчает его интеграцию в группы сверстников (в детском саду, на детских площадках).

Барьеры для навыков самообслуживания у детей с аутизмом.

Несмотря на свою жизненно важную важность, процесс овладения навыками самообслуживания у детей с РАС часто сталкивается с конкретными трудностями из-за основных особенностей расстройства:

1) сенсорные особенности: гипер- или гипочувствительность к различным сенсорным раздражителям (текстура одежды, температура воды, вкус или запах

пищи, звук смыва в унитазе, ощущение грязи) может вызвать сильный дискомфорт, отвращение или, наоборот, поиск определенных ощущений, что затрудняет выполнение гигиенических процедур или прием пищи;

2) трудности с имитацией: проблемы с целенаправленной имитацией действий взрослых или сверстников часто затрудняют обучение, которое для нейротипичных детей происходит в основном через наблюдение и копирование;

3) моторные трудности: недостаточно развитая мелкая моторика и координация движений могут мешать застегивать пуговицы, завязывать шнурки, правильно держать столовые приборы или зубную щетку.

Эффективные стратегии формирования навыков самообслуживания.

Учитывая вышеупомянутые барьеры, формирование навыков самообслуживания у дошкольников с РАС требует систематического, индивидуального, терпеливого и научно обоснованного подхода. Следующие стратегии оказались наиболее эффективными:

1) анализ задач: разделение каждого сложного навыка на небольшие, конкретные, последовательные шаги. Например, «мытьё рук» можно разделить на: 1) открыть кран, 2) намочить руки, 3) взять мыло, 4) мыло для рук, 5) промыть мыло, 6) закрыть кран, 7) взять полотенце, 8) протереть руки;

2) визуальная поддержка: использование визуальных расписаний, карточек с картинками, пиктограмм или пошаговых инструкций помогает ребенку понять последовательность действий, предсказуемость рутины и уменьшает зависимость от словесных инструкций;

3) советы по моделированию и физике: на начальных этапах обучения взрослый демонстрирует правильное выполнение действия (моделирование). При необходимости используются физические подсказки («рука об руку»), которые постепенно сводятся (процесс затухания) до минимальных жестов или словесных инструкций по мере освоения навыка.

Роль родителей и специалистов.

Успех в формировании навыков самообслуживания у дошкольников с РАС напрямую зависит от тесного и скоординированного взаимодействия между родителями и командой специалистов (дефектологов, терапевтов АВА, логопедов, психологов, педагогов). Единая система требований, использование одинаковых методов и подкреплений как дома, так и в учебном заведении чрезвычайно важны. Регулярный обмен информацией о прогрессе, возникающих трудностях и успешных стратегиях позволяет быстро скорректировать индивидуальную программу обучения и обеспечить ее максимальную эффективность. Вовлечение родителей в процесс обучения на всех этапах не только усиливает эффект занятий со специалистами, но и дает им инструменты для самостоятельной работы с ребенком, что является ключом к устойчивому закреплению навыков.

Список литературы

1. Беркутова Е.В. Особенности формирования навыков самообслуживания у детей с РАС / Е.В. Беркутова // Сборник научных трудов студентов и аспирантов. – М.: МПГУ, 2018. – С. 78–83.
2. Гиллеспи-Линч К. Обучение детей с расстройствами аутистического спектра: практическое руководство / К. Гиллеспи-Линч, А.В. Шапошникова. – М.: Теревинф, 2020. – 288 с.
3. Елисеева О.Ю. Формирование бытовых навыков у детей с РАС: методическое пособие / О.Ю. Елисеева, И.А. Морозова. – СПб.: Речь, 2019. – 160 с.
4. Каган В.Е. Преодоление аутизма: путь к самостоятельности / В.Е. Каган. – СПб.: Речь, 2016. – 320 с.