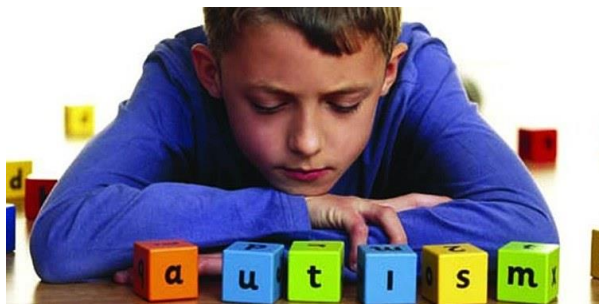




**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
**«Развитие социально – бытовой ориентировки
у детей с РАС»**



Составитель:
Н. В. Разживина,
инструктор по
труду ОППП

Под социально-бытовой ориентировкой подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. В своем общем смысле социально-бытовая ориентировка предполагает умение самостоятельно строить свое поведение во всех жизненных ситуациях вне рамок учебной или профессиональной (трудовой) деятельности. Особо важное значение имеет социально-бытовая ориентировка в процессе социализации детей с ограниченными возможностями.

Социально – бытовая ориентировка включает следующие блоки:

Навыки ухода за собой

1. **Навыки приема пищи:** умение пить из чашки; есть ложкой и вилкой; намазывать и резать ножом.
2. **Навыки личной гигиены:** умение пользоваться туалетом и туалетной бумагой; мыть и вытирать руки; умывать и вытирать лицо; стряхивать крошки и стирать грязь с одежды; смотреться в зеркало, чтобы проверить свой внешний вид; пользоваться носовым платком из ткани или бумаги; чистить зубы; причесывать волосы расческой; принимать ванну или душ, пользуясь мылом и мочалкой, мыть волосы; пользоваться дезодорантом; пользоваться средствами личной гигиены (для девушки).
3. **Навыки поддержания здоровья:** умение обрабатывать маленькие порезы; сообщать о плохом самочувствии; сообщать о боли; придерживаться ограничений при необходимой диете; принимать лекарства в соответствии с назначениями; пользоваться градусником.

Навыки опрятности за одеждой и обувью

1. **Умение раздеваться и одеваться, разуваться и обуваться:** снимать одежду без застежек (шапку, шарф, перчатки, штаны на эластичном поясе, юбку, носки, гольфы, колготки); снимать одежду через голову; снимать одежду расстёгивающуюся спереди; надевать белье; надевать верхнюю одежду; надевать

верхнюю одежду через голову; застегивать молнию; застегивать ремень; застегивать липучки, кнопки, крючки, пуговицы; завязывать шнурки на ботинках; снимать и одевать обувь с застежками и без застежек.

2. ***Навыки выбора одежды и ухода за ней:*** класть грязную одежду в корзину, вынимать чистую одежду, складывать и вешать одежду, надевать чистую и глаженую одежду, выбирать одежду по размеру, выбирать одежду, предметы которой подходят друг к другу, выбирать одежду по погоде, выбирать одежду, соответствующую случаю.

Навыки поддержания порядка и ухода за собственными вещами: игрушками, учебными принадлежностями

1. ***Умение поддерживать порядок на рабочем столе:*** ориентироваться на рабочем столе, убирать рабочее пространство (пол, стол), протирать стол, подметать пол, мыть кисточки, протирать доску для лепки, выбрасывать мусор.
2. ***Умение поддерживать порядок в игрушках, книгах, дисках и других вещах:*** доставать, убирать и бережно использовать игрушки, книги, диски и другие вещи.
3. ***Умение собирать портфель:*** умение собирать необходимые принадлежности, ориентируясь на расписание, собирать дополнительные необходимые предметы (воду, контейнер с едой, салфетки, сменную одежду).

Навыки подготовки принадлежностей к уроку или занятию

1. ***Умение готовиться к уроку:*** доставать учебник, тетрадь, дневник, пенал.
2. ***Раздавать учебные принадлежности классу.***
3. ***Переодеваться на урок физкультуры, ритмики.***
4. ***Готовиться к уроку рисования:*** доставать бумагу, карандаши, краски, наливать воду.

Формирование навыков поведения в общественных местах (магазин, магазин самообслуживания, торговый автомат), в учреждениях сферы услуг

1. **Умение пользоваться деньгами:** определять достоинство монет и купюр, рассчитывать необходимую для покупки сумму, считать сдачу.
2. **Навыки заказа еды в кафе и ресторане.**
3. **Навыки ориентировки в магазине.**

Навыки приготовления пищи

1. **Навыки сервировки стола и разбора купленных продуктов:** умение раскладывать купленные продукты по местам, ориентироваться в холодильнике, накрывать на стол, убирать со стола.
2. **Навыки приготовления пищи и напитков:** умение наливать готовый напиток в стакан, находить готовую еду, не требующую разогрева и мытья (йогурт, булку и т.д.); готовить холодный завтрак, делать бутерброды (из готовых продуктов); готовить горячие напитки, горячий завтрак (например, из яиц), салаты и десерты, основное блюдо; определять по этикетке, какие продукты находятся в банках и коробках; правильно хранить оставшиеся продукты; распознавать и выбрасывать просроченные продукты; находить нужные кухонные приборы и пользоваться ими.

Навыки ухода за домом

1. **Навыки уборки:** подметание; вытирание пыли; умение пользоваться пылесосом; протирать зеркала; мыть пол шваброй; мыть раковину и плиту; посуду.
2. **Замена использованных предметов:** замена туалетной бумаги и куска мыла; полиэтиленовых мешков для мусорного ведра; батареек в игрушках и приборах; перегоревшей лампочки.
3. **Использование инструментов:** умение правильно пользоваться стремянкой, рулеткой, веревкой (завязывать узлы).

4. **Использовать рабочие инструменты:** молоток, отвертку, плоскогубцы, гаечный ключ, рубанок.
5. **Навыки стирки:** умение отделять чистую одежду от грязной, светлую одежду от темной, вещи ручной стирки от вещей машинной стирки; стирать вещи руками; пользоваться стиральной машиной; отмерять нужное количество порошка, пользоваться сушилкой, аккуратно развешивать вещи для просушки, складывать одежду, убирать ее на место.

Навыки пользования транспортом, поведения в общественном транспорте

1. **Правила поведения и навыки перехода:** умение смотреть в обе стороны при переходе улицы, ориентироваться на сигналы светофора.
2. **Умение соблюдать правила поведения и навыки пассажира:** пристегиваться в машине; держаться за поручень; оплачивать проезд в транспорте (покупать билеты).

Навыки использования средств связи (телефона, электронной почты, почты)

1. **Навыки использования телефона:** ответ на входящий звонок; выучивание и набор номеров телефона близких людей; составление и чтение коротких смс – сообщений; разговор по телефону со знакомыми людьми; умение позвать к телефону или сообщить, что человека нет.
2. **Навыки использования электронной почты.**
3. **Навыки использования почты.**

Навыки поведения в поликлинике

1. **Навыки пользования гардеробом:** умение снять верхнюю одежду, подать ее в гардероб, забрать номерок, подать номерок, ждать, когда принесут одежду, забрать и надеть ее.
2. **Навыки поведения в очереди, умение ждать:** умение следить и соблюдать очередность, ждать стоя или сидя.

3. **Навыки ориентировки:** умение находить гардероб, регистратуру, кабинет.

Организация коррекционной работы по формированию навыков социально – бытовой ориентировки

Коррекционная работа по социально – бытовой адаптации реализуется в рамках урочной и внеурочной деятельности в ходе:

1. Проведение интегрированных занятий.
2. Работы студий дополнительного образования.
3. Режимных моментов в раздевалке перед уроками, при переодевании на физкультуру и ритмику, при посещении столовой, туалета, в ходе перемен (дежурств, подготовки к уроку). Такая работа обеспечивает генерализацию навыков.

4. Консультирования и обучения родителей, что реализуется службой сопровождения школы с помощью форм заочного и пролонгированного консультирования, оформления стендов.

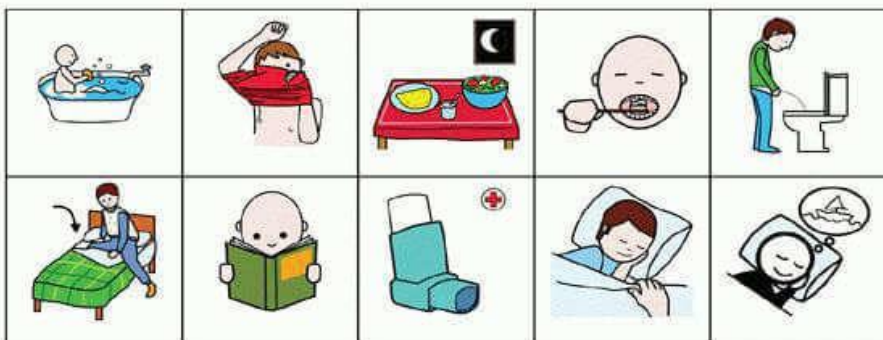
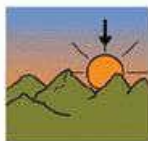
Это позволяет проводить работы по развитию социально – бытовой ориентировки не только в условиях школы но и за ее пределами.

Методы и приемы работы по формированию навыков социально – бытовой ориентировки

Неотъемлемым методом в работе по формированию социально – бытовых компетенций у школьников с РАС является **визуальное расписание**. В работе используется несколько видов расписаний: предметное, картиночное, текстовое.

Расписание с использованием предметов

Последовательность действий обозначается при помощи предметов, которые используются в процессе самой деятельности.



Расписание с использованием картинок

Используется, если ребенок понимает изображения на картинках. Чаще всего используется вначале фотографии реального объекта, затем фотографии аналогичных объектов, после этого переходят к картинкам, затем к пиктограммам и символам. Рисунки или фотографии располагаются в вертикальную или горизонтальную линию с помощью любого фиксатора: магнитного полотна, липучек или других приспособлений, отображая последовательность занятий или событий. В некоторых расписаниях используются дополнительные карточки для фиксации времени (сначала/ потом, день недели, время, временные интервалы). Возможно использование ёмкостей для хранения карточек, обозначающих уже выполненные задания. Чтобы повысить ресурс самостоятельности и помочь ребенку более четко и без ошибок следовать расписанию, используется парное расписание. Этот тип визуального расписания означает, что ребенку необходимо взять карточку из последовательности и совместить ее с парной, которая находится там, где будет выполняться задание.

Расписание с использованием текста

Мою руки



Используются картинки, подписанные одним словом, предложения, сформулированные от лица ребенка. В некоторых случаях можно использовать более сложные виды письменного расписания, например органайзеры. Одним из важнейших условий выбора расписания является оптимальность его вида. Расписание само по себе не должно вызывать никаких затруднений для понимания ребенка, оно должно давать возможность повысить самостоятельность. Расписание может использоваться для иллюстрирования режима дня, определенной деятельности, алгоритма использования конкретного навыка.

Визуальное расписание используется для формирования цепочек действий, из которых состоит навык. Чтобы составить цепочку, необходимо разделить действие на отдельные шаги. Рассмотрим на примере цепочки: «мне нужно помыть руки».

1. Я включаю холодную воду.
2. Я включаю горячую воду.
3. Я подставляю руки под воду.
4. Я беру мыло.
5. Я тру мыло руками.
6. Я кладу мыло на место.

7. Я тру ладони.
8. Я тру правую руку с тыльной стороны.
9. Я тру левую руку с тыльной стороны.
10. Я смываю мыло водой.
11. Я закрываю холодную воду.
12. Я закрываю горячую воду.

Есть два способа работы с цепочкой действий: по цепочке вперед и по цепочке в обратном направлении. Если ведется работа по цепочке вперед, то действия начинаются с первого шага в списке с использованием физической подсказки. Когда ребенок освоит первый шаг, начинается последовательное обучение следующим действиям. Эта процедура повторяется пока ребенок не начнет выполнять все этапы. Когда ведется работа по цепочке в обратном направлении, обучение начинается с последнего шага. Перед последним шагом взрослый делает паузу, чтобы дать возможность ребенку закончить действие (закрыть холодную воду) самому. Если в этот момент нужна помощь, то педагог оказывает ее. Когда ребенок самостоятельно осваивает последний шаг, к нему добавляется предыдущий. Так постепенно наращивается вся цепочка шагов.

При обучению умению пользоваться расписанием подбирается оптимальная система подсказок. Начинать следует с подсказки о незначительной помощи. Если эта подсказка не работает, нужно увеличить помощь, пока ее не будет достаточно. Затем постепенно снижать помощь, уменьшая, таким образом, зависимость от подсказки. Важно помнить, что следует давать ребенку возможность выполнить задание без подсказки. Но если ребенок два раза ошибается, следует незамедлительно оказать помощь.

С одной стороны, необходимо чтобы ребенок научился учитывать: правильность выполнения задания; принимать решение о второй попытке. Но, с другой стороны, если ребенок ошибается во второй раз – значит для него сложно выполнить это задание правильно без подсказки, а ситуация неуспеха может

спровоцировать нежелательное поведение. Часто работа по формированию навыка начинается от интенсивной, полной физической подсказки, до незначительной. Очень важно снижать интенсивность подсказок, увеличить паузу перед подсказкой. Необходимо давать ребенку правильно дозированную помощь до того, как он совершит действие, которое может быть ошибочным. Эффективные подсказки значительно ускоряют процесс обучения, так как создают возможность увеличить опыт правильных действий и сформировать нужный навык. Очень важно варьировать интенсивность и содержание поощрения в зависимости от того, самостоятельно или с помощью было выполнено задание. Также необходимо максимально быстро снижать интенсивность подсказки до полного ее отсутствия, чтобы повысить ресурс самостоятельности ребенка. Этого можно добиться, если регулярно увеличивать паузу между инструкцией и подсказкой.

Практические рекомендации по формированию навыков социально – бытовой ориентировки

Большинство детей с аутизмом могут стать более независимыми благодаря осознанной и упорной работе именно в этих десяти областях:

1. Учите вашего ребенка просыпаться и вставать по будильнику. По мере взросления ребенка лучше научить его самого вставать, когда звонит будильник. Вы можете экспериментировать с разными звонками, музыкой, разной степенью громкости. Если ребенку особенно трудно проснуться, лучше установить будильник на другом конце комнаты, чтобы ему приходилось идти к нему, чтобы выключить. Впоследствии необходимо научить ребенка как заводить будильник с вечера, правильно оценивать время, необходимое для сбора утром, на какое время нужно будет поставить будильник, чтобы успеть вовремя прийти в школу.

2. Учите вашего ребенка определять время по часам и/ или выполнять задачу в определенный промежуток времени. Для обучения этому навыку можно использовать большой визуальный таймер. С помощью таймера ребенок может наглядно видеть, сколько времени ему еще осталось: перед каждым занятием или выполнением какой-либо задачи просите ребенка определить, сколько времени он потратил на самом деле.

3. Учите вашего ребенка гигиене (принимать душ или ванну ежедневно, причесывать волосы, надевать только чистую одежду). Рутинная и однообразная успокаивают детей. Помогают ребенку выработать правила гигиены на каждый день. Нужно учить детей конкретному выполнению действий, в частности, правильно мыться (например, четыре раза провести по каждой подмышке намыленной мочалкой).

4. Учите вашего ребенка ответственно обращаться со своими вещами. Можно начать с ответственности за игрушку, которую ребенок взял с собой в гости. Сделайте частью расписания ребенка обязанность, найти свою игрушку в конце визита, а затем взять с собой и принести домой. Затем переходите к школьным принадлежностям и портфелю.

5. Учите вашего ребенка пользоваться визуальными подсказками, чтобы не забыть о том, что нужно сделать. Например, положить лекарство на место или взять с собой завтрак в школу или написать себе записку «взять завтрак» и прицепить ее к портфелю, чтобы не забыть.

6. Учите вашего ребенка готовить, самостоятельно делать бутерброды или ставить на стол закуски, которые не требуют приготовления. В последствии ребенка можно учить самостоятельно готовить по рецепту и безопасно обращаться с кухонными принадлежностями.

7. Учите ребенка пользоваться телефоном. Начинайте с обучения ребенка тому, как ответить на телефонный звонок, и как узнать, записать и передать информацию другому человеку. Затем переходите к другим навыкам: как узнать нужный номер

телефона, как позвонить в магазин, чтобы узнать, в наличии ли у них определенный товар, как позвонить в службу технической поддержки по поводу проблемы с компьютером, как сделать заказ по телефону.

8. Учите ребенка самостоятельно посещать различные места. Это может быть поход в ближайший магазин, поездка на велосипеде, использование общественного транспорта.

9. Учите ребенка брать с собой определенные вещи, когда он выходит из дома. Такой список вещей может включать: важные телефонные номера, деньги, ключи от дома, мобильный телефон.

10. Учите ребенка личной безопасности. Подумайте о таких навыках как представление о том, когда уместно обнимать и целовать другого человека, а когда можно лишь пожать руку, как не привлекать внимание к тому, где у тебя лежат деньги, и что делать, если на улице к тебе подходят незнакомые люди, или тебе кажется, что за тобой следят.

Список литературы

1. Интернет ресурсы:

http://autismfrc.ru/ckeditor_assets/attachments/321/maletina_goncharenko.pdf

2. Манелис Н.Г., Волгина Н.Н., Никитина Ю.В., Панцырь С.Н., Феррой Л.М. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие /Под общ. ред. А.В. Хаустова. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ. 2017. 94 с.

