



Н о я б р ь 2021 г .

В ы п у с к 3

Аутизм и стратегия образования

Пять стратегий для профилактики проблемного поведения в школе

Учительница аутичных детей о том, какие стратегии в условиях школы помогают уменьшить риск

проблемного поведения ученика в спектре аутизма

Мы рассмотрим те стратегии, которые направлены на подготовку ученика к тому, что его ждет в школе, и которые предотвращают проблемное поведение до того, как оно начнется. Разумеется, мы не обязательно предотвращаем его, скорее, мы меняем antecedents (предшествующие факторы), в ответ на которые обычно начинается такое поведение. Мы также учим детей тому, как можно использовать стратегии изменения antecedents, чтобы регулировать свое состояние и поведение.

У меня самой есть несколько стратегий, которые я всегда использую перед новыми ситуациями, чтобы предотвратить возможное проблемное поведение. Например, перед важной встречей с начальством я делаю несколько упражнений на релаксацию. Очень часто подготовка перед проблемной ситуацией — это самый эффективный ответ на проблемное поведение. Ведь если мы практикуемся в чем-то не один раз, то мы знаем, как с этим справиться.

Например, представьте ситуацию, что вы напоминаете супругу или партнеру, что

вы договорились не спорить с родственниками за обеденным столом. Вы вряд ли рассчитываете, что он вспомнит об этом без этой стратегии профилактики проблемного поведения. Нам всем бывает нужна предварительная подготовка. Просто для наших учеников она гораздо важнее, и мы должны следить за тем, чтобы отдельно планировать их подготовку к новым или сложным ситуациям. И вот несколько стратегий, которые я хотела бы упомянуть:

1. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О ПЕРЕХОДАХ (СМЕНЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ).

Это важная стратегия управления antecedents, которую лучше внести в поведенческий план ребенка. Возможно, это самая распространенная стратегия, которая используется с аутичными учениками. Это значит, что вы всегда заранее предупреждаете ребенка, прежде чем просите его перейти от любимого и желанного занятия к чему-то, что нравится ему гораздо меньше.

К примеру, прежде чем вы заберете у него планшет, на котором он играет, и попросите его сесть за парту на урок, вы предупреждаете его за две минуты и за одну минуту до этого.

Мы также можем использовать различные визуальные таймеры, которые помогут ребенку видеть, сколько времени у него еще осталось. Или же мы можем просто словесно напоминать ребенку об истечении времени.

Такие предупреждения помогают ребенку подготовиться к предстоящему переходу. Кроме того, это помогает ребенку научиться самостоятельно справляться с переходами.

Очень часто это может предотвратить скандалы со стороны ребенка просто потому, что теперь это уже не является неожиданностью для него.



Эта стратегия особенно эффективна, если ваш функциональный анализ поведения показал, что проблемное поведение связано с переходами к менее желательным занятиям. Когда вы знаете, что эти ситуации являются проблематичными, вы понимаете, в какие моменты вам нужны стратегии профилактики и когда ребенку нужна поддержка.

2. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ/ЗНАКОМСТВО С УЧЕБНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ. Вторая важная стратегия — это предварительное обучение или контакт с материалами, которые будут нужны ребенку во время следующего занятия. Чаще всего мы используем такое предварительное обучение с аутичными детьми, когда их включают в общеобразовательный класс. Тем не менее всем ученикам может быть полезно немного «познакомиться» с учебными знаниями и материалами перед тем, как оказаться в обстановке школьного класса.

Это может помочь тем ученикам, которые пытаются избежать учебы в группе или сложных/новых учебных задач с помощью проблемного поведения. Мы можем использовать эту стратегию для подготовки к новой учебной среде, или мы можем знакомить учеников с содержанием сложных для них уроков заранее.

Этот подход позволяет предотвратить проблемное поведение, потому что, когда требования становятся более знакомыми, они становятся легче для ребенка. Ребенок с меньшей вероятностью попытается избежать требований с помощью проблемного поведения, если он помнит их по индивидуальным занятиям или работе в малой группе.

Ключ к использованию этой стратегии — сделать ее частью учебного дня ученика. Кроме того, вам нужно будет наладить сотрудничество с «предметниками» и другими учителями общеобразовательных классов, потому что у вас на руках заранее должны быть планы уроков и материалы, которые будут изучаться в их классе. Вы должны собирать информацию о предстоящих уроках заранее и готовить ученика в индивидуальном формате, хотя бы немного знакомить его с содержанием предстоящих занятий.

Если вы не запланируете специальное время на такую ежедневную индивидуальную подготовку, то вы никогда не сможете ей заняться. Подумайте, когда именно вы будете заниматься с ребенком предварительным обучением, и включите это в его расписание на день.

3. ПОДГОТОВКА К НОВЫМ ИЛИ СЛОЖНЫМ СИТУАЦИЯМ В ШКОЛЕ.

Многие учителя делают нечто подобное, когда они собираются идти с детьми на экскурсию или другую внешкольную вылазку. Для многих наших учеников такая подготовка нужна перед многими более повседневными ситуациями, с которыми у них возникают сложности.

Например, ученик может следовать специальному расписанию по релаксации перед ситуацией, которая обычно сложна для него. Так вы гарантируете, что он будет в спокойном состоянии, когда окажется в трудной ситуации.

Вы также можете заранее объяснить ребенку ожидания, связанные с новой для него ситуацией. Опять же, многие общеобразовательные учителя делают то же самое перед внешкольными вылазками. Я помню, как одна воспитательница детского сада готовила своих учеников к их первому театральному спектаклю. Она говорила: «Мы собираемся пойти в театр. Это будет большое здание с большим залом. Там будет шумно, но мы должны будем говорить тихо. Мы пройдем между рядами, мы найдем наши места, и мы не будем опускать сидения мест, мимо которых мы проходим». Она объясняла им ожидания. Это лишь один подобный пример.

Но вы можете использовать такой подход не только для нестандартных ситуаций. Например, вы можете объяснять, что, прежде чем мы зайдем в класс, мы остановимся и сделаем несколько глубоких вдохов.

Как правило, я сопровождаю такие объяснения несколькими карточками с визуальными подсказками. Например, я составляю короткое расписание на полоске: сначала мы сделаем несколько отжиманий от стены, потом мы сделаем несколько «квадратов дыхания», потом мы сцепим и сильно-сильно сожмем руки. Потом мы будем готовы войти в класс. Это подготовка, которая помогает ученику быть спокойнее во время занятия.

Я использовала такое расписание с подготовительной релаксацией с одним учеником третьего класса, который приходил в состояние сильного нервного возбуждения просто от одной дороги в новой класс. Нам было нужно, чтобы он мог успокоиться, прежде чем войти в класс.

4. ПЕРЕРЫВЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ. Вы также можете включить в вашу программу ежедневные перерывы на физическую активность. Интенсивные физические упражнения являются вмешательством по уменьшению проблемного поведения с доказанной эффективностью. Некоторые исследования показали эффективность регулярных аэробных и силовых упражнений для коррекции проблемного поведения.

Вы также можете объединить физические упражнения с техниками медитации и релаксации. Физическая активность и техники осознанной медитации также могут улучшить внимание во время учебы. Вы можете включить небольшие перерывы на физические упражнения в план поведенческой поддержки ученика в школе.

Эта стратегия лучше всего работает с детьми, чье проблемное поведение связано с автоматическим подкреплением, то есть является поощрением само по себе. Например, когда ученик бежит, прыгает или портит вещи, чтобы сбросить тревожность или стресс, которые накапливаются в течение дня.

Также этот подход может быть очень полезен детям с серьезными проблемами с вниманием. Некоторые исследования показали, что физическая активность перед выполнением физических заданий может улучшить способность к концентрации внимания.

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ОПИСАНИЙ. Пятая стратегия, которую вы можете использовать в школе — это социальные описания. Вероятно, это самая популярная сейчас методика, которую пытаются использовать с аутичными учениками. Часто мы говорим о методе «социальных историй», разработанном Кэрол Грей специально для детей в спектре аутизма. Метод социальных историй эффективен для того, чтобы помочь ученику понять точку зрения и ожидания других людей.

Он хорошо подходит для информирования о новых или проблематичных ситуациях, а также для обучения стратегиям, с помощью которых можно справиться со своим стрессом в таких ситуациях.

Как правило, социальная история — это короткий и понятный рассказ о конкретной ситуации в жизни ребенка. Часто он включает предложения о том, что думают в этой ситуации другие люди и какого поведения они ждут от ребенка.

Можно написать социальную историю на одном листе бумаги или сделать из нее альбом с несколькими фотографиями и страницами. Это может быть просто текст, текст с рисунками или текст с предельно реалистичными фотографиями, в зависимости от того, насколько хорошо ребенок понимает речь.

В качестве социального описания также можно снять видео. Это может быть видео с общей информацией, например видео о том, как обедать в школьной столовой. Или это может быть индивидуальное видео, например про рутину релаксации для конкретного ребенка.

Кроме того, социальные описания можно написать на месте при необходимости. Однажды я написала на месте социальное описание для ученика, который хотел уйти домой, и поэтому он притворился, что заболел.

Исследования по социальным описаниям не однозначны, но, с большой вероятностью, они эффективны. Как правило, они не используются как единственный метод поведенческой поддержки, а дополняют другие стратегии, так что бывает сложно оценить их эффективность как отдельной методики. По этой же причине не рекомендуется использовать социальные описания без других поведенческих стратегий.

Надеюсь, эти стратегии окажутся вам полезны. А пока что я буду готовить себя к переходу к работе над следующей темой о проблемном поведении.

ПЕРЕВОД: ЕЛИЗАВЕТА МОРОЗОВА

ИСТОЧНИК: AUTISM CLASSROOM

Аутизм и проблемы с едой: ребенок ест лишь конфеты и чипсы

Я слышала, что дети с аутизмом будут есть, если они достаточно проголодаются. Наша дочка весь день грызет карамельки, чипсы и крекеры, а мне бы хотелось, чтобы она ела настоящую еду. Я пыталась раньше давать ей что-нибудь питательное, но ничего не помогало. Я очень беспокоюсь. Если просто отобрать у нее всю вредную еду, не начнет ли она голодать? Нужно ли идти жестким путем?

На вопрос отвечает Мойра Пена (Moirra Pena), эрготерапевт из детской реабилитационной больницы в Торонто.

Во-первых, позвольте мне вас заверить, что множество родителей детей в спектре аутизма сталкиваются с такой же ситуацией. Недавний анализ существующих исследований на эту тему подтвердил, что дети с аутизмом в пять раз чаще имеют проблемы с питанием по сравнению с детьми с типичным развитием.

Первый шаг в работе над этой проблемой состоит в том, чтобы признать, что проблемы с питанием и необычное поведение, связанное с едой, — это распространенный симптом аутизма. Постарайтесь не чувствовать себя виноватой в пищевых привычках своего ребенка. Это не ваша вина, если дочь отказывается от здоровой пищи. Ваша задача как родителя — предлагать более питательные варианты. Есть или нет — это решает ребенок.

Во-вторых, очень важно поговорить с ее педиатром и/или диетологом, чтобы гарантировать, что вы можете убрать чипсы и крекеры, не опасаясь медицинских последствий. Вам нужно убедиться, что у нее нет пониженного веса или нехватки питательных веществ, только после этого можно убирать какие-то продукты. Педиатр или диетолог может порекомендовать ей прием пищевых добавок по необходимости. Кроме того, важно, чтобы педиатр или диетолог продолжал наблюдать за здоровьем вашей дочери в период, когда вы будете пытаться изменить ее рацион.

Если возможно, я настоятельно рекомендую найти гастроэнтеролога, у которого есть опыт работы с детьми с аутизмом и пищевыми проблемами. Он сможет определить медицинские причины,

по которым ваша дочь может отказываться от других продуктов. Эти причины могут включать хронические боли в животе, гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь (ГЭРБ), запоры или пищевые непереносимости.

У многих детей с аутизмом также есть проблемы с осанкой, которые могут мешать приему пищи. Например, низкий мышечный тонус может мешать им сидеть прямо. Другая распространенная причина пищевых проблем при аутизме — различные виды повышенной сенсорной чувствительности.

Как вы, вероятно, знаете, один из симптомов аутизма — это стремление к однообразию. Из-за этого ребенок с аутизмом может реагировать с тревожностью и неприятием любой новой еды. С подобной проблемой может помочь справиться поведенческий терапевт, который специализируется на работе с детьми с аутизмом.

Наконец, у некоторых детей с аутизмом есть проблемы с жеванием, и необходимо будет развивать у них этот двигательный навык. Впрочем, раз ваша дочь любит карамельки и чипсы, то маловероятно, что у нее есть эта проблема.

Десять стратегий, которые можно попробовать дома: Что касается того, что вы можете попробовать самостоятельно, то я предлагаю вам следующие десять стратегий. Но прежде всего я рекомендую вам глубоко вдохнуть и напомнить себе, что вы не сможете изменить рацион ребенка моментально. Перемены могут быть только постепенными, вы будете продвигаться вперед маленькими шагами.

Во время каждого приема пищи и перекуса предлагайте белковую еду, фрукты или овощи вместе с маленьким количеством ее любимых чипсов. Сейчас это может показаться неподъемной задачей. Но когда у ребенка есть проблемы с питанием, нам важно предлагать ему новые варианты еды как можно чаще. Предлагайте ее любимые лакомства в меньшем объеме, чем обычно, но одновременно предлагайте другие продукты. Если она отказывается от обеда, вам будет спокойнее, поскольку вы будете знать, что у нее все равно будут разные варианты перекуса. А эти знакомые чипсы? Они могут сигнализировать вашей дочери, что сейчас можно начинать есть. Они также могут

мотивировать ее сидеть за столом вместе с вами во время еды.

Сделайте еду веселым

мероприятием! Попробуйте посмотреть на прием пищи с точки зрения вашей дочери: еда стала источником разногласий с вами и неприятным для нее опытом. Попробуйте придумать, как сделать прием пищи радостным и приятным событием. Я не знаю, сколько лет вашей дочери. Если она еще маленькая, то я бы предложила игры в «продуктовый магазин» с пластиковыми продуктами. Или это может быть поход в реальный продуктовый магазин, где вы можете поощрять ее брать и класть в тележку разные продукты. Обсуждайте с ней продукты — их цвет, запах, какие они на ощупь. Сочиняйте и пойте с ней песенки про еду. И да, поощряйте ее играть с едой! Если она не хочет прикасаться к еде пальцами, предложите ей использовать ложку или пластмассовый нож, чтобы придавать еде разную форму, делайте из еды фигурки или постройки. По возможности, как можно больше вовлекайте ее в приготовление еды и перекусов. Главная идея здесь в том, чтобы она начала воспринимать разные блюда и продукты как что-то позитивное. А что может быть позитивнее, чем игра?

Превратите прием пищи в привычный

совместный ритуал. Многие семьи сейчас все время заняты. Так что обеды и ужины всей семьей все чаще становятся нереалистичной целью. Но семейный обед может включать лишь двух человек. Идея в том, что вам нужно сидеть вместе за обеденным столом хотя бы 15 минут. Может быть, поначалу ваша дочь вообще не будет ничего есть за столом, ничего страшного, все в порядке. Главное, что она будет наблюдать, как едят ее близкие люди, она будет привыкать к запахам, виду и звукам, связанным с едой. Все это позитивные шаги к тому, чтобы она начала пробовать новые продукты.

Не ждите, пока проголодается. Многие родители детей с аутизмом рассказывали мне, что их дети не воспринимают голод так же, как другие дети. Полагаю, что эти наблюдения заслуживают отдельных исследований. Тем временем я рекомендую не дожидаться сильного голода и не спрашивать ребенка, хочет ли она есть: почти наверняка она скажет нет. Просто предлагайте ей еду в одно и то же время, в соответствии с расписанием на день.

Предлагайте прием пищи или перекус каждые 2,5 часа. Для того чтобы избежать постоянных

перекусов, запланируйте прием пищи или небольшой перекус каждые 2,5 часа в течение всего дня. По возможности придерживайтесь этого расписания, исключите любую еду в другое время. Очень важно, чтобы у ребенка появилась рутина в отношении еды — важно, чтобы она запомнила, что еда бывает только в определенное время.

Подготовьте визуальное расписание. Помните, что четкое и понятное расписание очень облегчает любую задачу для детей с аутизмом. Подготовьте письменный список и/или расписание из картинок, чтобы показать, когда можно поесть или перекусить. Повесьте расписание в ее комнате, на кухне и других местах, где она проводит время. Вы также можете использовать кухонный таймер или наглядный таймер в телефоне, чтобы показать ей, сколько времени остается до перекуса. Здесь идея в том, чтобы как можно лучше подготовить вашу дочь к приему пищи. Это также поможет ей избавиться от тревожности, связанной с едой.

Попробуйте добавить физической активности перед едой. В эрготерапии мы часто используем физические упражнения, чтобы разбудить тело и ощущения ребенка. Возможно, вам стоит добавить легкие физические упражнения (хотя бы просто маршировать вокруг стола под музыку) перед тем, как вы сядете за обеденный стол. Только помните, что важно веселиться!

Не приправляйте еду эмоциями. Я считаю это полезной мантрой для всех родителей. Я имею в виду, что вам важно отслеживать собственную тревожность, когда ребенок ест. Я понимаю, что плохое питание ребенка вызывает у вас сильное беспокойство. Постарайтесь осознанно уменьшить свою тревожность и другие негативные эмоции. Важно, чтобы прием пищи был связан с позитивной атмосферой! Верьте в то, что ваш ребенок может есть новую еду, и празднуйте каждый успех, пусть даже самый маленький!

Поощряйте ее саму накрывать на стол. Перекладывайте еду на большие блюда, чтобы дочь могла сама накладывать еду в тарелку. Если это возможно, попросите ее помочь вам накрыть на стол или передавать тарелки другим членам семьи. Здесь главная идея в том, чтобы у нее было как можно больше контроля над процессом приема пищи. Одновременно она привыкает к различным сенсорным аспектам еды, например, к ее виду и запахам.

Предлагайте ребенку ту еду, которую едят другие члены семьи, даже если вы считаете, что она откажется. Пусть она хотя бы просто сидит за столом, пока люди вокруг едят. Как я уже упоминала, вид, запахи, близость к еде может помочь ей пробовать новую еду в будущем.

ПЕРЕВОД: ЕЛИЗАВЕТА МОРОЗОВА

ИСТОЧНИК: AUTISM SPEAKS



Если у Вас есть вопросы или необходима консультация по проблеме обучения и воспитания детей с РАС мы ждем Ваших писем на почту au.7@inbox.ru. Очень ждем обратной связи, для нас это возможность помочь Вам, а также поделиться своим опытом работы.