Разумова Г.Н.,

учитель-дефектолог

МАДОУ ПГО «Детский сад №63»

**Обучение ребенка с РАС использованию визуального расписания**

«Расстройства аутистического спектра (РАС) – это клинически разнородная группа расстройств психологического развития, характеризующаяся качественными отклонениями в социальном взаимодействии и способах общения, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся набором интересов и занятий» [Клинические рекомендации расстройство аутистического спектра Министерства Здравоохранения Российской Федерации, 2020 г]

По данным ВОЗ (всемирной организации здравоохранения) РАС встречается у одного из 160 детей по всему миру (включая страны, где диагностика аутизма не ведется вообще или ее уровень является низким). «В письме Министерства Здравоохранения РФ от 2013 года подчеркивается ведущий характер проблемы РАС, а также, утверждается, что распространенность этого состояния в России составляет в среднем 1% от детской популяции.

В своей статье я хочу подробно разобрать визуальное расписание, его функции и значение для ребенка с РАС. Остановиться на таких вопросах, как: подбор визуального расписания для ребенка, обучение ребенка пользованию визуальным расписанием, уменьшение подсказок при пользовании визуальным расписанием.

Визуальное расписание - один из самых эффективных методов обучения ребенка с аутизмом. В структурированной среде, с грамотной визуально поддержкой у ребенка с РАС снижается тревожность, уменьшается нежелательное поведение, легче устанавливается сотрудничество. Ребенок с помощью визуального расписания всегда видит, что за чем следует в течение дня, когда закончится та или иная деятельность. В расписании следует чередовать сложные для ребенка задачи, с более легкими и приятными. Если требуется несколько сложных, нелюбимых активностей подряд между ними можно вставить какое-то поощрение (приз).

Как правило без использования визуального расписание педагог (тьютор) вынужден постоянно либо направлять ребенка физически для совершения какого-либо действия, либо давать вербальные инструкции на каждый новый шаг. Такой подход не способствует развитию самостоятельности у ребенка, делает его зависимым от взрослого человека, формирует также и зависимость от подсказок (вербальные подсказки очень сложно убрать).

Как подобрать визуальное расписание для ребенка?

Визуальное расписание можно условно разделить на несколько уровней:

1. Предметное расписание. Подходит для тех детей, которые различают предметы по внешнему виду и\или предназначению, но затрудняются в различении картинок. Для таких детей визуальное расписание будет состоять из предметов, символизирующих деятельность, которая предстоит ребенку. Ложка обозначает обед, карандаш - рисование, формочка для песочницы – прогулку на детской площадке и т.д.
2. Расписание из фотографий подойдет для детей, которые уже имеют некоторый уровень различения картинок, однако имеются также сложности с обобщением. Педагог может использовать в этом случае фотографии конкретных предметов, видов деятельности. Например. Фотография класса для обозначения урока, фотография спортзала для физкультуры, фотография мамы, обозначающая что придет мама. Некоторым детям также может быть важна конкретизация – на какой именно детской площадке мы будем гулять? Следует использовать конкретную фотографию для таких детей.
3. Расписание из картинок. В этом случае используются обобщающие изображения деятельности или предметов. Например, для занятия со специалистом – картинка ребенка, который сидит за партой, для урока письма – ручка и тетрадка, для рисования – краски и кисть, для дневного сна изображение кровати. Следует отметить, что даже для ребенка, который пока не умеет читать, целесообразно подписывать каждое изображение печатными буквами. Во-первых, это способствует формированию образа слова, а во-вторых позволит все специалистом, работающим с ребенком, называть части расписания одинаково (так как подписано)
4. Расписание в виде слов или фраз, обозначающих предмет или деятельность подойдет для ребенка, который уже умеет читать. В этом случае расписание может быть напечатано или написано, педагогом или самим ребенком.

Как научить ребенка пользоваться визуальным расписанием? Технологии пользования расписанием.

Различают также несколько уровней визуального расписания, в зависимости от времени продуктивной работы ребенка, целей обучения, понимания ребенком системы отсроченного поощрения. Обучение пользованию визуальным расписанием начинается с самого простого («сначала-потом»), со временем можно составлять расписание на целый день или даже неделю. Однако, даже ребенку, который может пользоваться визуальным расписанием на весь день, в некоторых видах деятельности может понадобиться отдельное (встроенное) расписание. Особенно это касается тех видов деятельности, которые новый или сложные для ребенка. Например, на уроке письма можно использовать встроенное расписание на урок: сначала слушать учителя, потом читать слова, потом выполнить пальчиковую гимнастику, потом писать буквы, потом приз)

1. Сначала-потом. Самый первый этап обучения пользованию визуальным расписанием. Сначала ты пишешь букву, потом играешь в мяч. Сначала ты ешь суп, потом конфету. Как мы видим визуальное расписание применимо не только к урочной деятельности, но может использоваться дома, на улице, где угодно. Уже на этом этапе обычно педагоги и родители отмечают значительное снижение нежелательного поведения. Следует отметить, что на этом этапе в графу потом следует ставить то действие, которое приятно для ребенка (игра, сенсорная активность, отдых) или конкретный предмет, который любит ребенок. Можно использовать предметы для самостимуляции, однако взаимодействие с ними в таком случае следует ограничить по времени (например, использовать таймер). На этом этапе обучения расписанием управляет взрослый – нет задачи обучать ребенка отклеивать карточки с изображением или убирать предмет из расписания. Взрослый на данном этапе директивно устанавливает нужную активность, а вот выбор поощрения после активности предоставляется ребенку. Однако, следует помнить, что выбор всегда должен быть ограничен, оптимально использовать от 2 до 5 предметов или активностей, которые любит ребенок.
2. Расписание на несколько пунктов или на одну активность. По сути своей это переход от «сначала-потом» к более длинному расписанию. Постепенно следует добавлять в расписание новые пункты. Например, это может быть расписание сначала на пару действий, потом на часть урока, потом на целый урок. На начальном этапе, чтобы не вызвать негатив у ребенка от процесса, ставьте те задачи, которые уже освоены ребенком, находящиеся в сфере его специнтересов, или просто легкие и приятные. В конце расписания следует всегда ставить приятную для ребенка деятельность или игрушку, затем можно чередовать более сложные задачи с более легкими и приятными. Например, на уроке физкультуры расписание может выглядеть так: Разминка, бег, приседания, отдых в сухом бассейне. На этом этапе уже следует продумать технологию управления расписанием. Будет ли ребенок убирать карточки или предметы в специальный конверт или контейнер? Или, если это изображения, он будет переклеивать карточку из графы «нужно сделать» в графу «сделано»? Также можно сделать стрелку которая передвигается к следующему пункту расписания, а само расписание остается стационарным. Можно поэкспериментировать с разными видами расписания, чтобы выбрать оптимальный.
3. Расписание на учебный день. По мере увеличения количества пунктов в расписании мы можем постепенно перейти к расписанию на учебный день. В этом расписании у ребенка будут его учебные предметы (уроки), перемены, кружки, завтра и обед. Вся деятельность от момента его входа в класс до ухода домой. Такое расписание позволит ребенку ориентироваться в том, что именно надо подготовить к следующему уроку, куда надо идти (в столовую, в спортзал, в кабинет музыки). В этом расписании могут быть также любимые активности ребенка или игрушки, но их может и не быть если используется параллельно встроенное расписание на уроке, или если ребенок хорошо понимает, что для развлечений у него есть перемена. На этом этапе мы уже хорошо понимаем, какая технология использования расписания подходит ребенку. С одной стороны расписанием управляет взрослый (расписание уроков изменить нельзя), с другой стороны мы можем предоставлять ребенку определенный уровень свободы в выборе активностей на перемене. Стоит помнить, что расписание с одной стороны рутина, которая позволяет ребенку успокоиться в стрессе, а с другой учит ребенка гибкости (например, в ситуации, когда произошла замена или перенос урока)

В целом, если ребенок освоил формат расписания на учебный день, роль тьютора в обучении в рамках урочной деятельности на этом заканчивается. Однако мы можем рекомендовать родителям продолжить обучение пользованию расписанием дома. Например, составить расписание на вторую половину дня или на неделю, если ребенок хорошо понимает дни недели. По мере обучения ребенка пониманию и определению времени, можно добавлять время и в расписание (по аналогии с ежедневником)

Теперь, когда мы выбрали для ребенка вид визуального расписания, поняли этапы обучения ребенка пользованию визуальным расписанием, стоит разобраться с технологией предоставления подсказок и способом редукции подсказки.

Подсказки при пользовании визуальным расписанием.

Способы редукции подсказки, я буду рассматривать на примере визуального расписания, которое в данный момент используется с моими учениками. Это расписание в виде папки, куда с помощью липучки клеятся карточки с названием урока и картинкой, символизирующей этот урок, В конце расписания карточка «домой». На папке есть имя ребенка, а также конверт, куда ребенок убирает картинки тех активностей, которые уже закончились.

Конечно, при пользовании расписанием тьютор может постоянно говорить ребенку: «Посмотри, какой сейчас урок», «оторви карточку», «убери карточку». Вербальная подсказка сложно редуцируется, не учит ребенка самостоятельности. Он будет по-прежнему зависеть от наших инструкций на каждом шаге. А цель визуального расписания, это самостоятельность ребенка, чтоб визуальное расписание стало подсказкой в течение дня.

Поэтому оптимальным выбором при обучении использованию визуального расписания является физическая подсказка.

Что делать, если ребенок с трудом принимает физическую помощь или не любит прикосновения? В таком случае следует найти те активности, связанные с телесным контактом, которые не взывают дискомфорта у ребенка (тактильные игры, игры через предмет) и начинать с них, постепенно переводя ребенка к подсказке рука в руке, т.е. провести процедуру десенсибилизации. Возможно, на э том этапе следует подключить специалиста по сенсорной интеграции.

Физическая подсказка всегда предоставляется молча. Сигналом к тому, чтобы посмотреть расписание может служить звонок, или слова учителя, например, «Урок закончен». В крайнем случае, инструкцию может дать тьютор один раз в самом начале «посмотри расписание». Затем ребенку оказывается полная физическая подсказка. Следует стоять сзади и чуть сбоку от ребенка, направить его к расписанию, помочь отрыть папку, показать пальцем на активность, которая закончилась (если ребенок невербальный, тьютор озвучивает его речь «Урок закончился», если ребенок говорит сам – тьютор молчит), тьютор помогает ребенку отклеить карточку с расписания и убрать ее в конверт, затем помогает ребенку указать пальцем на следующую активность (если ребенок невербальный, тьютор озвучивает его речь «Сейчас перемена», если ребенок может сказать сам – молчит). И направляет ребенка к той активности, которая началась.

Как уменьшать подсказку? При физической помощи делать это довольно легко. Сначала это стопроцентная физическая подсказка, затем помощь оказывается не рука в руке, а тьютор лишь направляет ребенка за предплечье, а манипуляции с расписанием ребенок совершает самостоятельно, затем подсказка уменьшается до направляющей помощи – слегка направить ребенка к расписанию, а заканчивает действие он самостоятельно.

Можно использовать стратегию обратной цепочки. Например, сначала вся цепочка действий с расписание выполняется рука в руке, следующим шагом тьютор помогает ребенку выполнить всю цепочку действий, но последний шаг ребенок выполняет самостоятельно. Затем по аналогии - 2 последних действия, 3 последних действия и так далее, пока вся последовательность не будет выполняться самостоятельно.

Самое главное в физической помощи – это удержаться от вербальных инструкций!

Таким образом, при правильно организованной физической помощи, происходит перенос контроля над действиями ребенка с тьютора на визуальное расписание, что повышает уровень самостоятельности ребенка.

Впоследствии, ребенка можно научить самостоятельно составлять расписание, по общему образцу на доске, или даже пользоваться общим расписанием. Также можно переходить к планированию своего дня, где ребенок может сам определять порядок необязательных активностей, но соблюдая обязательную часть расписания. Вариация для дальнейшего обучения множество.

Однако успех дальнейшего обучения и самостоятельности ребенка зависит в первую очередь от методичного обучения его начальным этапам, описанных в этой статье.

Литература

1. Клинические рекомендации расстройство аутистического спектра Министерства Здравоохранения Российской Федерации, 2020 г]
2. Довбня С., Морозова Т., Залогина А., Монова И. «Дети с расстройствами аутистического спектра в детском саду и школе: практики с доказанной эффективностью», СПб, 2018.
3. Морозов С.А., «Детский аутизм и основы его коррекции (материалы к спецкурсу)» Москва, 2002.
4. Линн.И.МакКланнахан, Патрисия Крантц. «Расписания для детей с аутизмом».Обучение самостоятельному поведению. / Пер. с англ. О Чикурова, С. Морозовой. М.: Изд-во "СигналЪ", 2003.
5. Манелис Н.Г., Аксенова Е.И., Богорад П.Л., Волгина Н.Н., Загуменная О.В., Калабухова А.А., Панцырь С.Н., Феррои Л.М. Формирование жизненных компетенций у обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ.ред. Хаустова А.В. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016.
6. Морозова С.С. «Основные аспекты использования АВА при аутизме», Москва, 2017.
7. Исследование фонда «Антон тут рядом», «Дети которых нет: жизненный маршрут ребенка с РАС в Санкт-Петербурге», 2021.