

# Формирование жизненных компетенций у детей с РАС



Выполнил педагог-психолог Гришин И.С.

# Подготовить детей к самостоятельной жизни — важная и очевидная задача школы.

---

Конечной целью оказания помощи детям с РАС является повышение качества жизни, что предполагает, в частности:

- - повышение уровня самостоятельности;
- - возможность устанавливать социальные отношения;
- - возможность учиться и работать;
- - доступ к активному отдыху и досугу.



Для повышения качества жизни ребенка с РАС первостепенное значение приобретают так называемые жизненные навыки, или жизненные компетенции.

---

**Жизненные компетенции** – это те навыки, знания и умения, а также способы их применения, которые необходимы человеку для максимально возможного независимого и самостоятельного функционирования. Для некоторых детей с РАС такими навыками являются самостоятельное одевание или прием пищи. Для других – умение пользоваться общественным транспортом, самостоятельно переходить дорогу или разрешать конфликтные ситуации.

Согласно ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (РАС), индивидуальная программа обучения жизненным компетенциям строится на основе предварительной диагностической процедуры, которая позволяет обнаружить имеющиеся дефициты.

Для оценки уровня сформированности жизненных компетенций у обучающегося с РАС можно использовать «Лист оценки жизненных компетенций», включающий в себя следующие блоки:

- самообслуживание;
- навыки личной безопасности и принятия решений;
- бытовые навыки;
- социальные навыки;
- домашний досуг;
- ранние навыки, необходимые для выбора профессии и будущего трудоустройства
- навыки, необходимые для интеграции в школьную среду.



# Методы формирования жизненных компетенций у обучающихся с РАС

## Метод визуальной поддержки



## Метод социальных историй

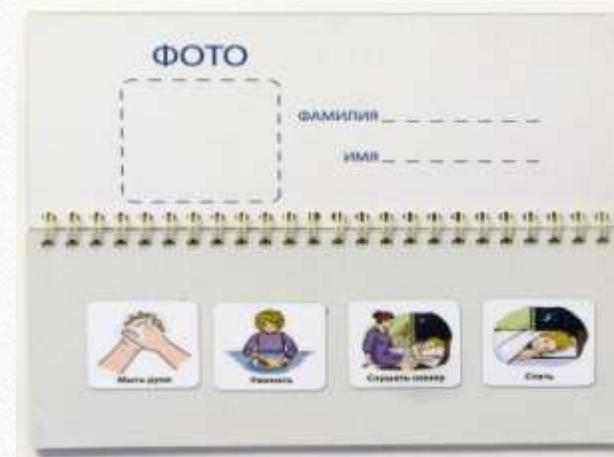


## Метод видеомоделирования



# Визуальное расписание – это разновидность визуальных подсказок, которые отображают порядок действий при выполнении навыка.

Визуальное расписание готовится индивидуально для каждого ученика в зависимости от того, изображения какого типа наиболее успешно распознает ученик. В качестве иллюстраций в расписании могут быть использованы как фотографии выполняемых учеником действий, так и схематичные картинки.



**Социальные истории** – это короткие рассказы, содержащие описание конкретных ситуаций, событий или занятий. Они включают в себя специфическую информацию о предстоящих событиях: чего стоит ожидать, и как следует себя вести.

---

Социальная история может стать для ребенка с РАС хорошей подсказкой для регулирования собственного поведения. Так, прочитанные много раз слова «Я выхожу из туалета и иду мыть руки», в дальнейшем могут стать для ребенка своего рода инструкцией, которую он сможет давать себе самостоятельно. Поэтому очень важно, чтобы в социальной истории использовались слова и фразы, которые говорящий ребенок сможет использовать в своей речи.

## Составление истории.

Тип предложений	Описание	Пример
Описательные	Объективно описывают ситуацию: что и где происходит, как часто, кто в этом действии принимает участие и т.д.	<i>Каждое утро я езжу в школу на метро. Иногда мама возит меня к зубному врачу.</i>
Перспективные	Показывают ситуацию с точки зрения (перспективы) других людей: описывают их чувства, идеи и суждения. Такие предложения помогают детям понять точку зрения окружающих.	<i>Учитель радуется, когда я выполняю все задания быстро. Дети на площадке пугаются, если я громко кричу.</i>
Директивные	Описывают, как нужно действовать в данной ситуации. Они являются прямой инструкцией к действию. Ориентируясь именно на эти предложения, ребенок меняет свое поведение.	<i>В кинотеатре я буду сидеть тихо. (Но не «Я не буду кричать») При громком звуке я надену наушники. (Но не «Я не буду бить себя руками по голове»).</i>

Тип предложений	Описание	Пример
Подтверждающие	Подтверждают важность того, что было сказано в предыдущем предложении.	<p><i>На станции в метро я буду держать маму за руку. Это очень важно.</i></p> <p><i>Дети на площадке могут громко кричать. Это нормально.</i></p>
Поддерживающие	Описывают, кто из людей может оказать поддержку ребенку в описанной ситуации.	<p><i>Мой учитель поможет мне справиться с заданием.</i></p> <p><i>Мама поможет мне спокойно сидеть в кинотеатре.</i></p>
Контролирующие	Контролирующие предложения пишутся либо самим ребенком, либо с его непосредственным участием и подсказками. Контролирующие предложения помогают ребенку вспомнить поведение, описанное в социальной истории.	<p><i>Я должен есть три раза в день. Моему телу нужна еда так же, как поезду нужно электричество, чтобы продолжать ехать.</i></p>

Тип предложений	Описание	Пример
Незавершенные	<p>. Незавершенными могут быть любые описанные выше предложения.</p> <p>Незавершенные предложения позволяют ребенку предугадать последующий ход событий и содержание истории.</p>	<p><i>Меня зовут _____.</i></p> <p><i>Мои родители _____, когда я веду себя послушно.</i></p> <p><i>_____ может помочь мне перейти дорогу.</i></p>

Рекомендуется использовать предложения в следующем соотношении:

**1 директивное предложение на 2–5 описательных или перспективных.**

Подтверждающие и поддерживающие предложения являются вспомогательными, поэтому их наличие зависит от остальных предложений.

Незавершенным, в свою очередь, может быть любое предложение.

## Пример социальной истории

- По воскресеньям мы с мамой, папой и братом ходим в кафе (*описательное*). В кафе есть вкусные пирожные и сок (*описательное*). Мой брат очень радуется, когда мы идем в кафе (*перспективное*).
- При входе в кафе нужно снять куртку и сесть за свободный столик (*директивное*). Нам приносят меню (*описательное*). В меню есть еда и напитки (*описательное*). Когда все выбрали себе еду и напиток, папа или мама зовут официанта (*описательное*). Если мне трудно выбрать, мама и папа могут мне подсказать (*поддерживающее*).
- Когда к нам подходит официант, нужно назвать ему то, что я выбрал (*директивное*). Нужно говорить тихим и спокойным голосом, а в конце сказать «спасибо» (*директивное*). Это очень важно (*подтверждающее*). Когда я разговариваю вежливо, мои родители радуются (*перспективное*).
- После этого нужно подождать (*описательное*). Пока я жду, я могу тихо поиграть в планшет или в телефон, или поговорить с родителями (*директивное*). Людям в кафе приятно, когда я спокойно жду свою еду (*перспективное*).
- Когда приносят еду, нужно сказать официанту «спасибо» (*директивное*). Когда я говорю «спасибо», официанту приятно, и он улыбается мне (*перспективное*). Мы едим нашу еду, пьем напитки и разговариваем (*описательное*). После кафе мы можем пойти в парк, в магазин или домой (*описательное*).

## Пример социальной истории



Иногда я хочу играть с другими детьми или с игрой, в которую уже играют другие дети.



Я могу спросить: "Можно с тобой?" или "Можно с вами?"

**ДА!**



Если они скажут "Да!", то мы можем играть вместе и это будет здорово!

**НЕТ!  
УХОДИ!  
НЕ МЕШАЙ!**



Если они скажут "Нет!", или «Уходи!», или «Не мешай» - то это не страшно.



Я могу подождать



Я могу поиграть во что-то другое сама

Я могу подойти к другим детям и попросить разрешения играть с ними. Я люблю играть с друзьями.



**Видеомоделирование** – это метод формирования навыков, предполагающий использование видеозаписей и демонстрационного оборудования, создающий визуальную модель целевого (формируемого) поведения или навыка.

---

Эффективность видеомоделирования является следствием нескольких особенностей этого метода.

Во-первых, в большинстве случаев дети с РАС лучше воспринимают визуальную информацию. Визуальные стимулы являются наиболее конкретными, а, следовательно, эффективными для обучения.

Во-вторых, для многих детей с РАС просмотр видеороликов является мотивационным видом деятельности и иногда даже используется в качестве поощрения.

# Разновидности видеомоделирования

**Базовое видеомоделирование** - целевой навык демонстрирует другой человек, а не сам ученик. Это могут быть как взрослый, так и сверстник ребенка, для которого создается видео.

**Видеомоделирование самого себя** - на видео записываются действия самого ученика, для которого готовится данный материал. Создание такого типа видео – достаточно сложный процесс, поскольку итоговая видеозапись должна демонстрировать действие, выполненное от начала до конца без ошибок и подсказок.

**Видео с точки зрения смотрящего** - записывается таким образом, что смотрящий видит совершаемые действия «своими глазами».

**Видеоподсказки** - это разновидность видеомоделирования, которая предполагает дробление целевого навыка на мелкие шаги. После каждого снятого шага следует пауза, во время которой ученик может повторить действия, просмотренные в записи.

## Примеры видеомоделирования

*Как мыть руки*



*Как чистить зубы*



*Как общаться*



## **Генерализация навыков – обобщение навыка, чтобы ребенок смог применить его в естественных условиях**

---

- Обобщение навыка в ходе общения с окружающими
- Обобщение навыка по месту его применения
- Обобщение навыка по материалу

**Важно научить ребенка применять навык в разных ситуациях и с разными людьми**