

Как использовать визуальную поддержку при аутизме?

Источник: [Autism Speaks](#)

Рекомендации родителям детей с РАС по применению визуальной поддержки



Визуальная поддержка — это использование картинок или других наглядных предметов для того, чтобы сообщить какую-то информацию ребенку, которому трудно понимать и использовать речь. В качестве визуальной поддержки могут использоваться фотографии, рисунки, трехмерные предметы, написанные слова или письменные списки. Исследования показали очень высокую эффективность визуальной поддержки при аутизме.

Визуальная поддержка для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) применяется по двум основным причинам. Она облегчает коммуникацию родителей со своим ребенком, и она облегчает коммуникацию ребенка с другими людьми.

В этом руководстве родителям, другим членам семьи и специалистам даются инструкции по эффективному применению визуальной поддержки. Хотя в этом руководстве речь идет о детях, визуальная поддержка может быть полезна для человека любого возраста. Также ее могут применять не только родители, но любые люди, которые заботятся о ребенке.

Почему визуальная поддержка так важна?

Основные признаки РАС — трудности с социальным взаимодействием, проблемы с использованием речи, а также ограниченные интересы и повторяющееся поведение. Визуальная поддержка может помочь во всех трех областях.

Во-первых, детям с РАС может быть трудно понять социальные знаки во время повседневного взаимодействия с другими людьми. Они могут не понимать, чего от них ожидают в социальных ситуациях, как начать разговор,

как ответить на попытки социального взаимодействия других людей или как изменить свое поведение в соответствии с правилами для той или иной социальной ситуации. Визуальная поддержка может помочь в обучении детей с РАС социальным правилам, также дети с РАС могут сами использовать ее в социальных ситуациях.

Во-вторых, детям с РАС часто сложно понимать устные инструкции и следовать им. Они могут быть не в состоянии сказать, что они хотят и в чем нуждаются. Визуальные подсказки помогают родителям донести до ребенка свои ожидания. Это предотвращает конфликтные ситуации и снижает проблемное поведение из-за трудностей с коммуникацией. Визуальная поддержка поддерживает уместные и позитивные способы коммуникации.

Наконец, некоторые дети с РАС испытывают очень сильную тревожность и могут плохо себя вести, если привычный распорядок дня как-то меняется, или они оказываются в незнакомой ситуации. Визуальная поддержка помогает им понять, чего ожидать, что произойдет потом, и это уменьшает их тревожность. Визуальная поддержка помогает детям уделять внимание самым важным аспектам ситуации и справиться с переменами.

Доска «Сейчас-Потом»



Что это такое?

Доска «Сейчас-Потом» — это визуальная последовательность из двух изображений. Доска сообщает о некоем приятном событии, которое произойдет после завершения не такой приятной задачи.

Когда этим пользоваться?

Доска Сейчас-Потом полезна, если вы учите ребенка с РАС следовать указаниям и обучаете его новым навыкам. Доска мотивирует ребенка сделать что-то, что ему не нравится, потому что потом последует что-то приятное. Доска Сейчас-Потом также обучает ребенка языку для понимания инструкций из нескольких шагов. Если ребенок научился понимать доску Сейчас-Потом, то

это поможет ему понимать и использовать более сложные системы визуальной поддержки.

Как этим пользоваться?

— Решите, какое задание ребенок должен выполнить сначала (это будет изображение под надписью «сначала»), и какое приятное занятие или награда ждет его сразу же после выполнения (картинка под надписью «потом»). То, что следует «потом» должно быть достаточно мотивирующим, только тогда есть высокая вероятность, что ребенок будет следовать вашей инструкции.

— Расположите на доске изображения (например, фотографии, рисунки, написанные слова), которые символизируют первое и второе занятие. Для размещения изображений можно использовать канцелярскую ленту-«липучку» (Velcro).

— Покажите доску ребенку вместе с короткой устной инструкцией. Старайтесь употреблять как можно меньше слов, начните со слова «сначала». Например: «Сначала надень ботинки, потом качели».

— По необходимости напоминайте ребенку о доске во время выполнения задания. Например: «Еще один ботинок, потом качели».

— Когда задание «сначала» выполнено, снова привлечите внимание ребенка к доске. Например: «Ты надел ботинки, теперь качели!». Немедленно предоставьте ребенку обещанный предмет или доступ к приятному занятию.

— Для того, чтобы дети с РАС начали ценить доску Сейчас-Потом, они должны получать приятное занятие или желанный предмет сразу же после выполнения задания «сначала». В противном случае ребенок больше не будет доверять тому, что изображено на доске.

Что если возникнет проблемное поведение?

Если возникает проблемное поведение, продолжайте физически подсказывать ребенку выполнение задания «сначала». Сосредоточьте внимание на выполнении задания, а не на проблемном поведении. После этого все равно важно предоставить приятное занятие или желанный предмет, так как целью доски было выполнение задания «сначала», а не работа с проблемным поведением.

Если вы считаете вероятным возникновение проблемного поведения, то поначалу включайте в доску Сейчас-Потом только те задания, которые ребенок выполняет с легкостью и охотно. Если вам сложно контролировать проблемное поведение ребенка, то, возможно, вам нужна помощь поведенческого консультанта.

Визуальное расписание



Что это такое?

Визуальное расписание — это наглядное отображение того, что произойдет в течение дня, либо во время какого-то одного занятия или события.

Когда этим пользоваться?

Визуальное расписание полезно при обучении ребенка заданиям, состоящим из нескольких последовательных шагов, например, бытовым навыкам. Расписание помогает объяснить ребенку, что это за шаги и гарантирует, что он выполнит каждый шаг. Такое расписание также очень полезно при сильной тревожности в непривычных ситуациях и ригидности, когда ребенок сопротивляется любым переменам в привычном распорядке дня. С помощью расписания можно предупредить ребенка заранее, что его ждет в течение дня или какого-то другого отрезка времени, и это помогает снизить тревожность.

Как этим пользоваться?

— После того, как ваш ребенок понял концепцию визуальной последовательности благодаря доске Сейчас-Потом, вы можете переходить к более сложным расписаниям для различных событий в течение дня.

— Решите, изображения каких занятий должны быть в вашем расписании. Выбирайте только те занятия, которые действительно произойдут в данной последовательности. Старайтесь, чтобы в расписании чередовались приятные и не очень желательные для ребенка события.

— Расположите на расписании изображения выбранных событий (в виде фотографий, рисунков, написанных слов). Расписание может быть переносным, например, для него можно использовать специальную папку или канцелярский планшет. Дома расписание можно расположить на постоянном месте, например, на холодильнике или стене.

— Ребенок должен увидеть расписание до начала первого события согласно расписанию. Во время остальных событий расписание должно оставаться в зоне видимости ребенка.

— Когда должно начаться событие согласно расписанию сделайте подсказку с помощью короткой инструкции. Например, скажите: «Проверь расписание». Это поможет ребенку обратить внимание на следующее событие. Поначалу вам может понадобится физически направлять ребенка, чтобы он сверялся с расписанием (например, мягко подвести его за плечи к расписанию и указать на нужное событие его рукой). Постепенно вы будете уменьшать

физические подсказки, чтобы ребенок начал самостоятельно пользоваться расписанием.

— Когда задание выполнено, подскажите ребенку снова свериться с расписанием, используя описанную выше процедуру и переходите к следующему занятию.

— Хвалите ребенка и/или предоставляйте ему иные поощрения за то, что он следует своему расписанию, выполняет указанные в нем задания и переходит к следующим. Полезно использовать таймер, чтобы ребенок понимал, когда пора переходить к следующему занятию.

— Учите ребенка гибкости, добавляя в расписание неизвестное или неожиданное событие (например, с помощью карточки «ой!» или «сюрприз»). Начинайте обучение этой концепции, делая сюрпризом что-то приятное и желанное. Постепенно начинайте использовать карточку для любых неожиданных перемен в расписании.

Что если возникнет проблемное поведение?

Если возникло проблемное поведение, то продолжайте физически подсказывать ребенку, чтобы он выполнил текущее задание. Сосредоточьте внимание на задании, а не на проблемном поведении. Затем переходите к следующему заданию согласно расписанию, если следом идет приятное занятие, то все равно предоставьте его, поскольку цель расписания — выполнение указанных заданий, а не работа с проблемным поведением.

Если вы считаете, что есть вероятность возникновения проблемного поведения, то в начале обучения включайте в визуальное расписание только те задания, которые ребенок выполняет с легкостью и охотно. Если вам сложно контролировать проблемное поведение ребенка, то, возможно, вам нужна помощь поведенческого консультанта.

Визуальные правила и инструкции



Что это такое?

Визуальные правила и инструкции — это наглядное отображения правил поведения в определенной ситуации и способ сообщить ребенку, что ему нужно делать, например, если ему нужно подождать.

Когда этим пользоваться?

Визуальные правила полезны, чтобы сообщить ребенку, что можно, а что нельзя делать в определенной ситуации. Ниже приводятся примеры, когда можно использовать такие визуальные подсказки.

— Чтобы сообщить о физических ограничениях в пространстве или занятии, например, знак «стоп», чтобы обозначить границу, за которую нельзя уходить.

— Чтобы показать, сколько раз ребенок может попросить какой-то предмет или занятие, прежде чем это станет невозможно. Например, это может быть картинка, обозначающая, что компьютер пока «недоступен». Или можно поместить три картинки с соком на холодильнике и снимать одну из них каждый раз, когда вы даете ребенку сок.

— Чтобы показать, что нужно чего-то подождать, но скоро желаемый предмет или занятие будут доступны. Например, для этого можно использовать карточку «жди» вместе с таймером.

Как этим пользоваться?

Начинайте обучать этим визуальным подсказкам в непродолжительных, ясных и простых ситуациях. Как только ваш ребенок начнет лучше понимать смысл этих подсказок, вы сможете использовать их в более продолжительных ситуациях с более абстрактными правилами.

Примеры:

Физические границы: Установите визуальную подсказку там, где физические границы уже обозначены (например, на дверь) и обращайтесь на нее внимание, во время следования правилу. Например, когда ребенок останавливается у двери, покажите на знак «стоп» и скажите: «Стоп». Похвалите ребенка или предоставьте ему поощрение за то, что он следует знаку. После того как вы научили ребенка такой концепции, начинайте использовать знак во время других занятий, где есть физические границы, но они не так очевидны. Например, карточка «стоп» может обозначать границу игровой площадки.

Ограниченная доступность: Решите, сколько раз или как долго будет доступен тот или иной предмет. Укажите это с помощью визуальной подсказки, например, если ребенок может выпить только 3 пакетика сока в течение дня, расположите на холодильнике 3 карточки с пакетиком сока. После того как предмет больше не доступен, используйте визуальные подсказки, чтобы это объяснить. Например, покажите ребенку, что больше не осталось пакетиков с соком на холодильнике.

Ожидание: Начните показывать символ «жди» на очень короткий промежуток времени перед тем, как ребенок сможет получить желанный предмет или доступ к желанному занятию. Можно использовать карточку «жди» вместе с таймером. Пусть ребенок обменяет карточку «жди» на предмет или доступ к занятию. Например, когда ребенок просит перекусить, дайте ребенку карточку «жди», установите таймер на 10 секунд, а затем похвалите ребенка за ожидание и обменяйте еду на карточку. Постепенно увеличивайте продолжительность времени и варианты ситуаций, в которых ребенку приходится ждать каких-то предметов или занятий.

Что если возникнет проблемное поведение?

Если вы думаете, что вероятно проблемное поведение, знакомьте ребенка с визуальными правилами во время несложных ситуаций с простыми ожиданиями. Если возникло проблемное поведение, то следуйте обозначенным правилам. Хвалите ребенка за любое следование правилу, а не переключайте внимание на проблемное поведение.

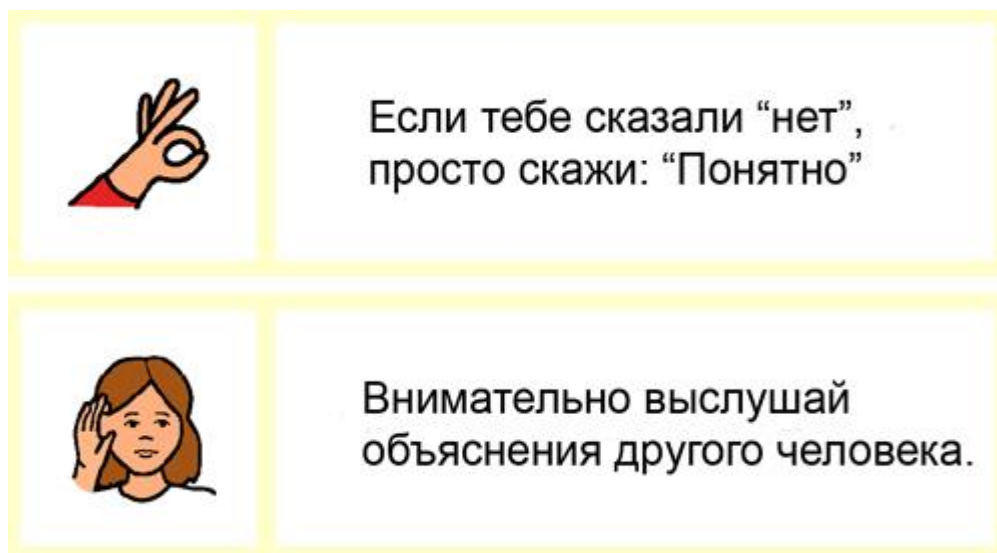
Разные виды визуальной поддержки могут облегчить коммуникацию для вас и вашего ребенка с РАС и помогут позитивно справляться с различными повседневными ситуациями.

Как научить ребенка с аутизмом понимать неожиданные перемены?

Приверженность рутине и трудности с внезапными переменами относятся к симптомам аутизма. Однако можно помочь ребенку приспособиться к изменчивости окружающего мира

Автор: Энди Бонди и Лори Фрост

Источник: [Autism Asperger's Digest | May/June 2012](#)



Отрывок из социальной истории для ребенка с аутизмом о том, как можно справиться с отказом.

«Двенадцатилетняя Зена прекрасно пользовалась своим ежедневным визуальным расписанием с картинками. Каждое утро она приходила в класс и тут же проверяла, что она должна делать в первую очередь, и с кем она будет работать. Тем не менее, ее учительница столкнулась с одной большой проблемой.

В случае любого отклонения от уже составленного плана Зена очень сильно расстраивалась и отказывалась продолжать работать по своему визуальному расписанию. Учительница была рада, что Зена стала более самостоятельной благодаря расписанию, но ей не нравилось, что Зена не терпит ни малейших перемен. Одно дело контролировать каждый шаг в жизни трехлетнего ребенка, но с подростком это попросту невозможно. Учительница поняла, что до сих пор никто еще не учил Зену, как терпеть перемены, которые неизбежны для каждого из нас» (Bondy and Frost 2011, p. 122).

При работе с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС) часто рекомендуется все тщательно структурировать и систематизировать, потому что эти дети не умеют справляться с переменами — они предпочитают сохранять однообразие. Трудность этого подхода в том, что когда перемены все-таки произойдут (а это неизбежно!) проблем может стать еще больше. Нужно ли ждать, сложив руки, когда ребенок начнет бурно реагировать на перемены? Мы считаем, что необходимо делать всем детям прививку против необратимых вариаций в реальной жизни.

Как можно научить людей с РАС терпеть перемены? Нужно устраивать эти перемены самим — систематически и в контролируемых условиях, а не ждать их в самый неудобный для этого момент. Жесткий распорядок дня предполагает, что мы обещаем, что произойдет все то, что мы запланировали, так что вместо него мы вводим в расписание «уроки сюрпризов».

Первыми «сюрпризами» должны стать изменения в событиях или занятиях, которые очень сильно мотивируют ребенка. Например, первым сюрпризом для Зены может стать то, что после урока математики ей неожиданно предложат посмотреть любимый DVD или послушать любимую музыку. Чтобы сделать такой сюрприз частью расписания, готовится специальная карточка или картинка для визуального расписания, либо учитель просто показывает такую карточку ребенку. Скорее всего, поначалу Зена будет недовольна неожиданной переменой, однако после того, как заиграет любимая музыка, или начнется любимый фильм, она, скорее всего, присоединится к другим ученикам.

На этой стадии все сюрпризы должны быть веселыми и доставляющими удовольствие. И конечно, учительница должна очень много хвалить Зену за то, как хорошо она справляется с сюрпризом!

С течением времени, по мере того, как Зена учится спокойно воспринимать положительные сюрпризы, учительница постепенно начинает вводить для нее нейтральные неожиданности. Возможно, внезапно окажется, что Зена сегодня занимается не с мисс Джонс, а с мисс Хайес, или что английский будет до математики, а не наоборот, или что она будет заниматься за партой рядом с окном, а не рядом со стеной.

На этой стадии некоторые сюрпризы должны быть весельем, а другие просто «досадной помехой», но не страшными и не угрожающими. Желательно как-то дополнительно награждать ученика каждый раз, когда он справляется с подобной переменой. Например, каждый раз, когда ребенок спокойно реагирует на перемену, он получает наклейку, а определенное количество наклеек можно обменять на что-то особое и очень желанное.

Очень важно, чтобы один и тот же сюрприз не происходил в одно и то же время. Если возникнет какой-либо ритуал для урока сюрприза, то это сведет на нет весь его смысл!

Наконец, следует представлять ребенку однозначно неприятные перемены, которые расстроят кого угодно. «Сюрприз! Твоя любимая игрушка не работает», «Другой мальчик катается на нашем единственном велосипеде», «Попкорн кончился», «Мы должны пойти к стоматологу» и так далее.

На этой стадии также очень важно давать ребенку другие награды за то, как хорошо он терпит эти перемены. Однако нужно следить за тем, чтобы награда не выглядела как уступка в ответ на негативную реакцию ребенка. Эти неприятные сюрпризы должны обязательно сопровождаться приятными и нейтральными изменениями. В противном случае, ребенок решит, что «перемены всегда к худшему».

С течением времени хорошо подготовленный учитель никогда не будет ходить без удобной карточки «Сюрприз!» в руке. Так что в следующий раз, когда вам позвонят из учительской и скажут: «Извините, физкультуры у вашего класса не будет — в спортзале опять трубу прорвало!», то вы просто вернетесь в класс, достанете волшебную карточку и скажете: «Сюрприз!»

Эти уроки «запланированных сюрпризов» должны сочетаться с другими стратегиями. Например, с обучением «ожиданию», когда вы откладываете получение учеником того, что он попросил, постепенно увеличивая временную паузу.

Другая стратегия, которую можно комбинировать с визуальным расписанием — это обучение понятию «позже». Например, хотя ребенок попросил покататься на качелях, учитель ставит карточку с качелями после нескольких других занятий, тем самым давая понять, что покататься можно «позже», а не «никогда».

Различные стратегии могут научить ребенка делать выбор в рамках своего расписания. Например, в расписании может быть синяя или зеленая коробка. Каждый цвет коробки связан с определенными занятиями, которые ребенок может выбрать и добавить в свое расписание. Например, занятия из синей коробки включают любую литературу, и ребенок может выбрать чтение книги или прослушивание аудиокниги. Зеленая коробка связана с различными творческими занятиями.

Каждая стратегия, описанная в этой статье, помогает ребенку научиться делать собственный выбор и терпеливо относиться к отсрочкам. Дети и подростки в спектре аутизма могут научиться принимать тот факт, что наш мир не может быть всегда предсказуемым, но в нем все равно много интересного и хорошего.

Детям с аутизмом полезно научиться использовать списки



Взрослый человек с синдромом Аспергера и отец ребенка с этим синдромом о важном методе самоорганизации при аутизме.

Автор: Гэвин Боллард / Gavin Bollard **Источник:** [Special-ism](#)

Весь мой мир полон списков. Они есть на моей стене и доске для маркеров на работе, их бумажные варианты висят у меня дома, они разбросаны в синхронизированных компьютерных системах, включая мой мобильный телефон, компьютер, iPad и распечатки. Мои списки повсюду. Списки выполняют множество функций. Они помогают нам планировать наши дела и определять приоритеты в отношении отдельных задач и всего нашего дня. Они помогают нам распределять время, ресурсы, ответственность и зависимости в задачах, а также наглядно демонстрируют нам, чего мы уже добились. На самом базовом уровне многие люди с расстройствами аутистического спектра просто получают огромное удовольствие от списков и категоризации.

Удовольствие от списков. Для нейротипичного разума это, возможно, прозвучит странно, но списки были частью моей жизни с тех пор, как я себя помню. На самом деле списки стали неотъемлемой частью моей повседневности задолго до того, как я научился читать и писать. Уверен, многие родители детей с аутизмом наблюдали, как их ребенок снова и снова выстраивает свои игрушки в ряд, очень часто по одной и той же схеме, но иногда с новыми вариациями.

Наверное, вам не приходило в голову, что подобное поведение является просто составлением списка и категоризацией без слов, но так оно и есть. Я помню, как будучи ребенком, я расставлял машинки по своим предпочтениям и цвету. Я также помню, как раскладывал легковые машины, автобусы и грузовики по трем разным категориям. Именно так. Многие дети с аутизмом — это прирожденные составители списков, и это очень приятное занятие. Для нас составление списков — это форма самостимулирующего поведения, которая помогает удовлетворить одну из наших потребностей.

Даже сейчас я постоянно составляю не связанные с работой списки, просто для удовольствия. Например, вся моя коллекция DVD оформлена в виде крайне детализированного каталога, и я обновляю его с превеликим удовольствием. Моя база данных по дискам включает различные параметры для фильмов, включая их языки и наличие субтитров, хотя я говорю только по-английски. Сейчас в этом списке почти 500 фильмов, которые я еще не смотрел, так что, полагаю, будет справедливым сказать, что в данном случае сам список важнее предметов, которые в него включены.

Ценность применения списков

Я всегда использовал списки для своих коллекций, и я до сих пор помню, как печатал на старой печатной машинке одним пальцем, чтобы составить каталог всех моих книг. Как ни странно, в школе или университете я никогда не думал о составлении списков. Тогда я не понимал, насколько мне это может помочь. На работе я много лет пытался добиться собранности и организованности, за двадцать лет я потерпел полное фиаско и с календарями, и с «органайзерами», пока, наконец, не вернулся к простым спискам дел.

Забавно, но недавно я заметил, что моя жена тоже начала составлять списки — не для себя, а для тех дел, которые она хочет поручить мне. Выходит, что после стольких лет брака, она тоже обнаружила, что список дел — это самый простой способ побудить меня что-то сделать. Я жалею лишь о том, что не начал использовать списки для всех своих задач гораздо раньше, желательно еще в школе.

Это и приводит меня к цели данной статьи. Если вы замечаете, что дети с аутизмом практикуют поведение, похожее на составление списка, то, пожалуйста, обучайте их использовать списки дел и необходимых предметов для школьных уроков, дел по дому и для всей повседневной жизни в целом.

Сделайте простой перечень всех дел, которые надо выполнить, чтобы собраться в школу, а затем научите ребенка вычеркивать те пункты, которые уже сделаны. Даже если ваши дети в данный момент не демонстрируют похожего на списки поведения, но у них есть трудности с организованностью, то списки дел могут быть решением проблемы. Они не только позволят ребенку не отвлекаться от главной задачи, они смогут повысить его самооценку и развить чувство успешности, когда ребенок будет видеть, что выполнил все пункты списка.

Инструменты для составления списков

В наши дни технологии сделали бумагу устаревшей, хотя она остается очень эффективным инструментом для составления списка «на месте». Я обнаружил, что для меня очень эффективны белые доски для маркеров на работе, при этом мне нужно использовать разные цвета маркеров для категоризации различных пунктов моего списка. Кроме того, мне нужна возможность регулярно снимать белую доску и класть ее на стул или стол, чтобы составлять или переделывать список (так что доска, прикрепленная намертво к стене, может быть не самой лучшей идеей).

— На компьютерном фронте существует несколько инструментов, которые оказались незаменимыми для составления списков. Во-первых, это текстовый редактор (например, Notepad). Лично я использую Notepad++, потому что помимо других потрясающих характеристик, он позволяет мне вести несколько отдельных списков в разных окнах одновременно. Плюс, это бесплатная программа.

— На своем iPhone я использую другое бесплатное приложение — PlainText, которое позволяет мне вести несколько списков одновременно, не беспокоясь о форматировании. Оно синхронизировано через dropbox, то есть мои списки автоматически обновляются на любых компьютерных устройствах.

— И, наконец, король продукции для списков — Wunderlist. Это потрясающая программа, которая работает на iPhone, android, а также в браузерах. Она тоже бесплатна. Красота Wunderlist в том, что она позволяет вам легко вычеркивать пункты, которые вы завершили. В ней также есть звуковые сигналы.

Конечно, я не считаю принципиальным, что именно вы используете для составления списка, коль скоро вы просто составляете список без обязательной

привязки к датам и категориям. Хорошо все, что работает. В конце концов, сам список намного важнее, чем инструмент для его составления.