

**Государственное областное бюджетное учреждение  
социального обслуживания населения  
«Мончегорский дом-интернат для умственно отсталых детей»**

**Методические рекомендации**

по формированию навыков самообслуживания у детей с интеллектуальными нарушениями, тяжелыми и множественными нарушениями развития с помощью средств альтернативной и дополнительной коммуникации

**Автор-составитель:**  
Шипкова Ирина Николаевна,  
учитель-логопед

Мончегорск  
2020

## Содержание

Введение.....	3
1. Установление партнерских отношений с детьми в процессе формирования навыков самообслуживания.....	4
2. Организация процесса формирования навыков самообслуживания.....	5
3. Использование визуальных расписаний и алгоритмов действий в процессе формирования навыков самообслуживания.....	9
Заключение.....	17
Библиографический список.....	18

Самообслуживание – это самостоятельное выполнение необходимых обязанностей по отношению к самому себе (умение одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, купаться, умываться и т.п.). Самообслуживание напрямую влияет на самооценку ребенка, является важным шагом на пути к его социализации.

При нормальном развитии ребенок после года уже может осуществить отдельные действия, направленные на себя: надеть и снять шапку, снять носки, варежки, может сам есть ложкой и пить из чашки. Эти умения ребенок приобретает сам, подражая действиям взрослых, ухаживающих за ним. И последующие навыки формируются при непосредственном участии взрослых, которые дают образец действия, одобряют правильный результат и указывают на ошибки, одновременно обучая ребенка контролировать и оценивать свои действия, сверять их с образцом. У детей с умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) формирование навыков самообслуживания не происходит самопроизвольно по подражанию.

**Актуальность** данных методических рекомендаций обусловлена трудностью формирования навыков самообслуживания (социально-бытовых навыков) у детей с интеллектуальными нарушениями, ТМНР. Это долгий процесс, требующий настойчивости и терпения, в основу которого входят: пошаговое обучение, визуальные и предметные опоры (различные виды расписаний, алгоритмы действий), многократное повторение одних и тех же действий.

Данные методические рекомендации разработаны в рамках социального проекта «Радость общения», реализуемого в доме-интернате с 2019 по 2020 года при содействии Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Таким образом, **основная цель** рекомендаций – знакомство специалистов и родителей с методами и приемами, направленными на формирование навыков самообслуживания у детей с интеллектуальными нарушениями, ТМНР с помощью визуальных средств альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК).

Рекомендации посвящены вопросам:

1. Установление партнерских отношений с детьми в процессе формирования навыков самообслуживания.
2. Организация процесса формирования навыков самообслуживания.
3. Использование визуальных расписаний и алгоритмов действий в процессе формирования навыков самообслуживания.

## **1. Установление партнерских отношений с детьми в процессе формирования навыков самообслуживания**

В процессе формирования навыков самообслуживания особенно важно находиться в партнерских отношениях с ребенком: вместе с ним и помогая ему (в случаях, когда он чего-то не может) осуществлять определенные действия. Дети с ТМНР часто имеют опыт отношения к себе, к своему телу, как к некоторому объекту – объекту медицинских манипуляций, действий специалистов по ЛФК и массажу. Вследствие такого отношения – ребенок не направляет свое внимание на те действия, которые происходят в данный момент с его телом. В результате могут нарастать спастика, усиливаться гиперкинезы, возникать телесные страхи, не формироваться самостоятельные действия.

Что может помочь установить партнерские отношения в процессе формирования навыков повседневной активности?

1. Необходимо учитывать индивидуальный темп восприятия информации и темп собственных действий каждого ребенка. Очень важный шаг – ожидание. Например, взрослый говорит «будем есть суп», показывает соответствующий жест и подносит ко рту ребенка ложку с едой. Дальше он делает паузу, предоставляя ребенку время для восприятия, настройки и ответа.

2. Следует соблюдать основные правила общения с ребенком, поддерживать зрительный и тактильный (если ребенок слабовидящий) контакт, чаще обращаться по имени.

3. Важно подобрать позу, в которой спастичность минимальна и не возникают неконтролируемые движения. При этом необходимо ориентироваться на активную сторону (рука, нога) и подключать противоположную сторону в процессе деятельности.

4. Перед началом деятельности стоит привлечь внимание ребенка к предметам, которые в ней используются, и к их расположению относительно ребенка. Это поможет ему быстрее сориентироваться в ситуации и освоить навык.

5. Информировать ребенка о том, что происходит, нужно доступными для него способами. Можно использовать устную речь, жесты, предметы-символы, фотографии, картинки.

6. Ориентировка во времени и последовательности событий обеспечивается наличием зрительных опор (для детей с проблемами зрения – тактильных опор). Это может быть, например, разложенная по порядку одежда или соответствующие карточки – внутри деятельности «одевание». Сначала взрослый помогает ребенку сосредоточить внимание «здесь и сейчас», обозначая действие, которое в данный момент происходит. Затем можно объединить сообщения про

два последовательных действия (т.е. формируются понятия «сначала» и «потом»). На следующих этапах взрослый учит удерживать в фокусе внимания уже цепочку действий, используя расписание из предметов-символов или картинок.

7. В начале освоения конкретного навыка нужно разбить его на последовательные шаги и предложить ребенку постепенно освоить их «от конца к началу», от самого простого, доступного и понятного шага к более сложному.

8. Внимательно наблюдаем за ребенком, за его возможностями, выделяем те действия, которые он может самостоятельно совершить. Предлагаем каждый раз их осуществлять самостоятельно. Взрослый свою помощь уменьшает последовательно, по мере освоения ребенком каждого маленького действия.

9. Предлагаемые материалы должны быть легки в обращении для ребенка (одежда удобная для захвата; ложка соответствующего размера, формы, изгиба и наклона с необходимой толщиной ручки и т.п.). Сейчас существует довольно много информации о разных приспособлениях, помогающих в быту людям с ТМНР. Время и место: время должно быть специально выделено для освоения навыка, недопустима спешка; место должно быть подходящим – с точки зрения свободного пространства и отсутствия отвлекающих факторов.

10. Помогая внимательно отслеживает знаки и сигналы ребенка, и если он устал и нуждается в паузе, предоставляет ее, объясняя ребенку, чем вызван перерыв: «я вижу, что ты устал, давай немного отдохнем и продолжим, когда ты будешь готов».

## **2. Организация процесса формирования навыков самообслуживания**

Обучение навыкам самообслуживания составляет целое направление работы специалистов и родителей, учитывающее возможности ребенка на данный момент и ориентирующееся на ближайшие задачи. Только через подражание и усвоение образца навыка самообслуживания у детей с особенностями развития не формируются. В основе - пошаговое обучение, преимущество которого состоит в том, что оно позволяет обучить ребенка с особенностями развития определенному навыку именно в том возрасте и в том объеме, в котором этот навык формируется в случае нормального развития. Для этого определяется уровень, на котором ребенок может самостоятельно совершить какое-либо действие внутри данного навыка, и следующий маленький шаг, которому надо ребенка обучать. Используется система поощрений: внимание, любимые занятия, в некоторых случаях — пищевые подкрепления, например, любимая еда или питье и т.п. Помощь взрослого по мере освоения действий внутри навыка уменьшается в объеме, сворачивается от физической помощи к жесту, а затем — к инструкции.

### Задачи обучения:

- определение текущего уровня развития данного навыка;
- определение ближайших шагов;
- отработка навыка внутри каждого шага;
- разработка системы поощрений и контроля;
- обсуждение результатов с родителями или другими специалистами.

### Формы работы:

- индивидуальная (отрабатываются отдельные операции);
- групповая (создаются объективные условия необходимости реализации данного навыка: поведение ребенка подчиняется общему для всей группы детей правилу; кроме того, работает механизм подражания).

### Особенности формирования навыков самообслуживания у детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы.

Сложность обучения социально-бытовым навыкам связана с нарушением контакта, трудностью произвольного сосредоточения и наличием страхов. Овладение навыком с трудом переносится в другую ситуацию. Неудача может вызвать протест против повторной попытки неудавшегося действия. Поэтому очень важно создать ощущение успеха у ребенка, включать обучение навыкам в привычные, любимые дела, использовать «зрительную организацию» дня в виде расписания, организовать пространство вокруг ребенка, чтобы ему было ясно, где и каким делом он будет заниматься.

### Особенности формирования навыков самообслуживания у детей с интеллектуальными нарушениями, ТМНР.

При работе с этой группой детей необходимо учитывать инертность психических процессов, большой латентный период между предъявляемой информацией и ответной реакцией ребенка, часто выраженные двигательные проблемы. В связи с этим формирование навыков должно проводиться в медленном темпе, с большим количеством повторов одних и тех же действий. Важно правильно подобрать позу, например, для одевания, приема пищи. Обычно с детьми такой группы на протяжении большого временного отрезка навыки отрабатываются «рука в руке» с педагогом, с максимальным привлечением внимания к происходящему: педагог помогает ребенку физически осуществить действие, направляет движения ребенка и координирует их. Например, при формировании умения самостоятельно есть ложкой, взрослый своей рукой обхватывает руку ребенка и организует правильное движение. Постепенно физическая помощь уменьшается.

Также работа ведется по программе, представленной на предметном уровне (реальные предметы или их заместители, предметы-символы) или на

символическом (расписание, составленное при помощи картинок или пиктограмм). Детей учат работать последовательно по заданной программе, контролировать каждое действие, подчинять свое поведение тем объективным требованиям, которые диктует данная ситуация.

Основные направления коррекционно-воспитательной работы по формированию самообслуживания у детей.

1. Формирование навыка приема пищи. В этом направлении решаются следующие задачи обучения детей:

- уметь различать предметы, необходимые для приема пищи, продукты питания;
- уметь действовать с этими предметами: мыть руки перед едой, сервировать стол, во время приема пищи пользоваться ложкой, вилок, есть опрятно, не разливая и не роняя пищу, тщательно пережевывать пищу;
- знать, что нельзя есть невымытые ягоды, овощи, фрукты.

2. Формирование гигиенических навыков. В этом направлении решаются следующие задачи:

- учить различать и называть (показывать) части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);
- знать предметы санитарии и гигиены и их местоположение;
- учить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, вытираться полотенцем.

3. Формирование навыка опрятности. В этом направлении решаются следующие задачи:

- учить накрывать на стол перед обедом, во время еды аккуратно есть пищу, пользоваться салфеткой, убирать и мыть после еды посуду;
- уметь заправить за собой постель, при раздевании – научить складывать в определенной последовательности одежду на свой стульчик;
- в туалетной комнате пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом после туалета, вытирать полотенцем, уметь самостоятельно расчесываться;
- в игровой комнате убирать на место игры и игрушки;
- приучить убирать помещения: вытирать пыль, поливать комнатные растения.

4. Формирование навыка одевания и раздевания. В этом направлении решаются следующие задачи:

- сформировать умение различать предметы одежды и обуви;
- учить одеваться и обуваться при участии родителей или специалиста, складывать и вешать снятую одежду и обувь;

- учить шнуровать ботинки, завязывать и развязывать шнурки, различать обувь для правой и левой ноги, застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки и т.д.;
- учить правильно и последовательно одеваться, самостоятельно застегивать одежду. Учить детей следить за своим внешним видом, проверять, застегнута ли одежда, не испачкана ли; учить пользоваться носовым платком.

#### Методы и приемы обучения.

##### **1. Игровые приемы.**

Для овладения навыками самообслуживания можно использовать игровые приемы и задания (игры «Накорми, одень, уложи спать куклу», «Покажи части своего тела и лица, у куклы» (голова, глаза, волосы и т.д.), чтение художественных произведений «Мойдодыр», «Маша-растеряша», «Федорино горе» и др.

##### **2. Детальный показ и подробное объяснение.**

Детальный показ и подробное объяснение каждого движения в его последовательности. Решающее значение при этом имеет практическое участие ребенка в выполнении данного действия. Первоначально навыки отрабатываются «рука в руке» с педагогом, с максимальным привлечением внимания к происходящему.

##### **3. Выделение способа и порядка выполнения действий – алгоритм.**

Сохранение неизменным одного и того же способа, одной и той же последовательности действий для выработки алгоритма.

##### **4. Многократные упражнения и контроль.**

Многократное повторение одних и тех же действий в определенной последовательности.

##### **5. Использование в виде помощи инструкций, памяток – напоминаний.**

Постепенный переход от показа к подробным словесным объяснениям, наглядным инструкциям - напоминаниям.

##### **6. Система поощрения.**

Использование системы поощрений (например, любимое занятие - просмотр мультиков).

##### **7. Самостоятельное выполнение действий в процессе дидактических игр.**

Уменьшение помощи взрослого, максимальная самостоятельность при выполнении действия.

##### **8. Закрепление умения в процессе повседневных режимных моментов.**



После отработки умения в процессе дидактической игры необходимо постепенно переходить к закреплению в процессе повседневных режимных моментов.

### **9. Пример взрослых.**

Акцентирование внимания на выполнении действия взрослым (выразительное проговаривание).

### **10. Закрепление умения с другими специалистами, дома с родителями.**

Организация преемственности в работе, следование единым требованиям, предъявляемым к ребенку.

## **3. Использование визуальных расписаний и алгоритмов действий в процессе формирования навыков самообслуживания**

Визуальные расписания и алгоритмы действий являются одними из методов альтернативной и дополнительной коммуникации. Они применяются при обучении детей с расстройствами аутистического спектра, интеллектуальными нарушениями, ТМНР.

Визуальное расписание - это последовательность картинок, фотографий, слов или чисел, которые отображают этапы каких-то событий или занятий; способ удержать в поле внимания все занятия и действия, которые нужно совершать в течение дня.

Расписания широко используются обычными людьми: просто вспомните о ежедневнике, списке покупок и перечне дел на день. Все эти помощники призваны облегчить нам задачу по запоминанию больших объемов информации. Они помогают нам успешно работать и вести быт, и очень часто мы оказались бы без них как без рук.

Для некоторых детей с особенностями развития сильная сторона – хорошее понимание визуальной информации, т.е. дети понимают лучше то, что они видят, чем то, что они слышат. Визуальная поддержка – это способ представить информацию в более понятной, по сравнению с устной речью, форме.

Визуальное расписание сообщает ребёнку, что произойдет дальше и в каком порядке. В нем могут и должны быть использованы картинки, знакомые детям. В расписании может быть отражена, например, последовательность уроков в школе, повседневных дел в течение дня и т.д.

Алгоритм действия (социальная история) – удобный способ освоения и осуществления сложных комплексных социально-бытовых навыков (последовательность действий).

## Примеры социальных историй

Рис.1 «Посещение туалета»

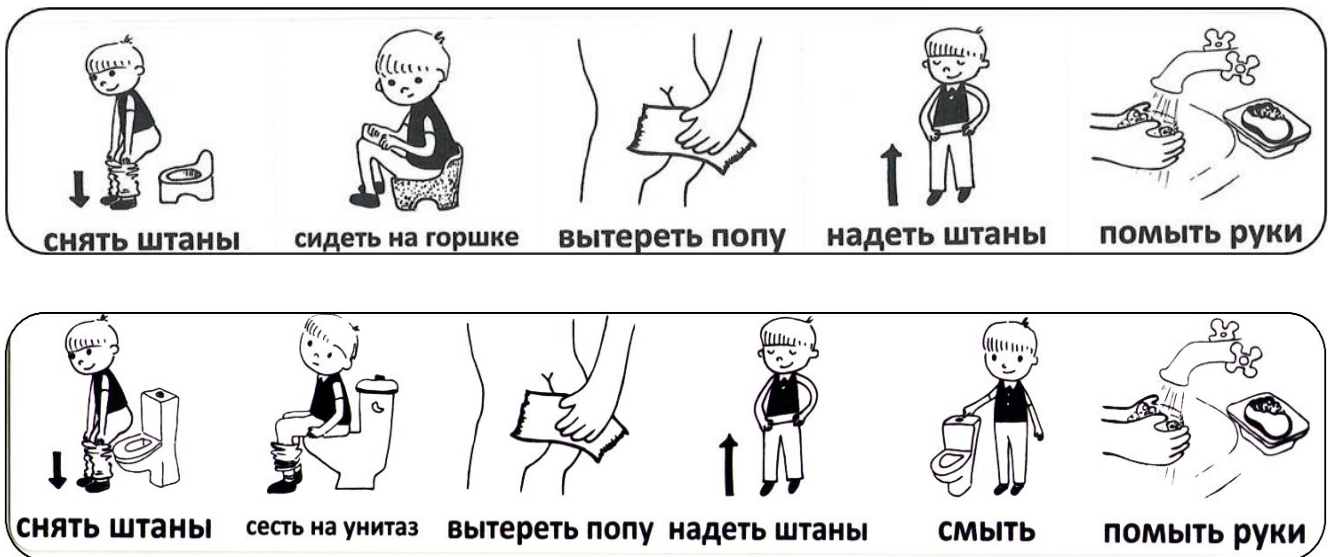


Рис.2 «Мытье рук»



Рис.3 «Одевание»



Рис.4 «Раздевание»



Рис.5 «Прием пищи»



Рис.6 «Переход проезжей части»



Рис.7 «Чистка зубов»





## Типы расписаний

### Расписание из предметов

Такое расписание наиболее уместно для детей с очень низкими речевыми навыками и в основном невербальными, нарушениями зрения. На начальной стадии достаточно перед очередным заданием просто давать ребёнку определённый предмет, который он будет использовать. Предмет должен быть небольшого размера, а также должен символизировать определённое событие.

Например:

- умываться – зубная паста, щетка;
- играть на улице – ведро с совком;
- рисование – карандаш;
- обед – ложка;
- игры – машинка, кубик или кукла;
- урок – книга, учебник.

На последующих этапах можно выставлять символизирующие предметы в ряд или сделать для них небольшую полочку.

Ребенок берёт эти предметы по порядку и выполняет соответствующие задания. Образцы предметных расписаний (рис.9, 10):

Рис.9



Рис.10



### Расписания из рисунков или фотографий



Если дети правильно соотносят предметы и их изображения, можно использовать расписание на основе картинок или фотографий. Некоторым людям проще распознавать фотографии, в то время как другим проще распознавать схематические рисунки. Рисунки или фотографии располагаются в вертикальную или горизонтальную линию с помощью липкой ленты, магнитов или других приспособлений, отображая последовательность занятий или событий. Ребенок снимает с расписания одну картинку или фотографию, после чего переходит к занятию, которое она символизирует.

### **Расписание «Сначала - Потом».**

Самый простой вариант визуального расписания, который можно внедрять даже детям младшего возраста, чтобы наглядно показывать последовательность деятельности и поощрения. Под словом «Потом» закреплено приятное занятие, а под словом «Сначала» — нужное, которое часто не нравится ребёнку само по себе.

При этом начинать освоение можно с двух приятных занятий, чтобы дать ребёнку ключевое понимание – последовательность действий во времени и причинно-следственную связь выполненной работы с поощрением. Вот несколько примеров, как выглядят такие пособия (рис.11-13):

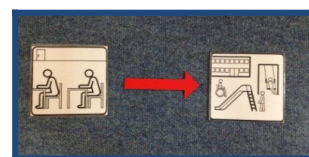
Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Следующим этапом может стать визуальное расписание на более продолжительный период, в котором следует чередовать приятные занятия или предметы и малоинтересные задачи.

В дальнейшем для обучения комплексным навыкам, для внедрения режимных процедур и для подготовки к новым событиям можно добавлять мини-расписания по ним.

### **«Визуальное расписание на день».**

Цель обучения работы с расписанием, в том, чтобы ребенок мог самостоятельно подойти к расписанию, посмотреть, какое действие ему нужно

выполнить, выполнить его, вернуться к расписанию, узнать, какое действие следующее, и так далее. Для этого необходимо обучить ребенка последовательности шагов при выполнении расписания. При обучении рекомендуется использовать физическую подсказку.

Следование расписанию состоит из следующих шагов:

- подойти к расписанию;
- найти первую карточку в графе «Надо сделать»;
- пойти в место проведения занятия;
- по окончании занятия вернуться к расписанию;
- переместить карточку из графы «Надо сделать» в графу «Сделано».

Шаги повторяются для каждого пункта (карточки) в расписании.

Рис.14 «Визуальное расписание на день»



### «Визуальное расписание на неделю».

Расписание на неделю поможет детям ориентироваться в делах, которые запланированы на неделю. В верхней строке есть индикатор «сегодня». Две нижние строки служат для хранения неиспользуемых на данный момент карточек. В столбце выстраиваются карточки предстоящих дел.

С помощью расписания на неделю можно подготовить ребенка к предстоящему через несколько дней походу к врачу, поездке на автобусе на экскурсию и другим важным или тревожным событиям.

Рис.15 «Визуальное расписание на неделю»



### Визуальное расписание «План занятия».

Такой вид расписания может помочь детям в игровой форме структурировать свои действия в течение занятия, переключиться с одного вида деятельности на другой. «Смайлики» – дополнительный стимул повышающий учебную мотивацию детей.

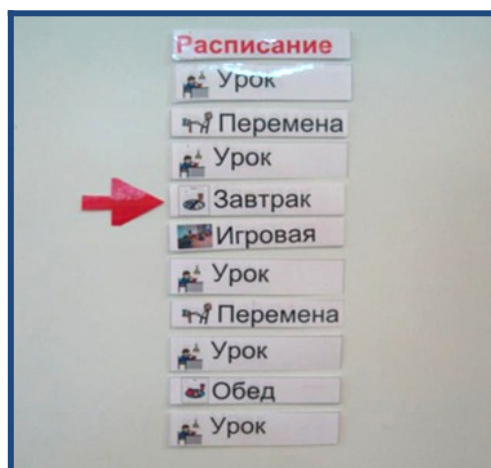
Рис.16 Визуальное расписание «План занятия»



### Письменные расписания

Эти расписания лучше всего подходят для тех, кто хорошо читает. Если ребенок только учится читать, то можно попробовать расписание на основе изображений с добавленными к ним словами.

Рис.17 «Образец письменного расписания»



**Надо помнить, что большое количество небольших расписаний на все случаи жизни, лучше одного гигантского и запутанного.**

Например, если ребенок постоянно испытывает трудности с какой-то режимной рутинной, можно подготовить для него последовательность картинок, которые отражают отдельные шаги на пути к поставленной цели. Например, вечером смотрит телевизор, раздевается, моется, надевает пижаму, слушает сказку, ложится спать.

Необходимо определиться с тем, какой тип визуального расписания понятен ребёнку. Расписание должно быть простым и доступным для ребёнка. Оно может быть составлено на целый день, а может содержать 2-3 символа предстоящих событий, т.е. должно быть строго индивидуализировано, а при его составлении необходимо учитывать:

- тип расписания, понятный ребёнку;
- количество шагов.

**Важный комментарий:** некоторые расписания и алгоритмы действий (рис.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 14, 15, 16) приобретены в рамках проекта «Радость общения» и являются авторскими пособиями организаторов социального проекта «Планик», реализуемого в г. Петрозаводске (ссылка на сайт проекта: <http://www.planik.org/>).

## Заключение

Использование визуальных опор помогут:



- научить детей быть более самостоятельными;
- уменьшить нежелательное поведение;
- работать над навыками социального взаимодействия;
- организовать досуг и направить детей на более функциональную и эффективную деятельность.

Формирование навыков самообслуживания у детей с интеллектуальными нарушениями, ТМНР позволит в будущем эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

## **Библиографический список**

1. Битова А.Л. Развивающий уход за детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития: информ.-метод. сб. для специалистов. – М.: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2017. – 114 с.
2. Кассина А.В. Коммуникация с помощью карточек. Пособие. Разработано в рамках проекта «Планик», Петрозаводск, 2019 (сайт проекта «Планик» <http://www.planik.org/>).