

Консультация для педагогов и родителей по теме:

**«Мотивация и преодоление сопротивления: как помочь ребёнку с РАС
осваивать бытовые навыки без стресса»**

Зиновьева Т.Ю.

учитель-дефектолог

ГБОУ школа-интернат

им. И.Е.Егорова

г.о. Новокуйбышевск

Цели консультации

Объяснить, почему у детей с РАС возникает сопротивление бытовым задачам.

Дать практические стратегии снижения тревожности и повышения мотивации.

Показать, как выстраивать обучение через предсказуемость, поддержку и маленькие успехи.

Обеспечить единые подходы для родителей и педагогов.

Почему возникает сопротивление

Сопротивление — это чаще не «упрямство», а реакция на стресс. Для ребёнка с РАС бытовая задача может быть пугающей из-за:

Непредсказуемости: непонятно, что будет дальше, сколько это займёт, чем закончится.

Сенсорной перегрузки: холодная вода, резкий запах мыла, шуршащая одежда, яркий свет в ванной.

Сложности инструкции: длинные фразы и абстрактные слова («помой руки») не дают чёткой картины действий.

Страх ошибки: ожидание, что «не получится», и последующая негативная реакция взрослого.

Потери контроля: ребёнка заставляют делать то, что он не выбрал сам.

Что делать взрослым: сначала снизить стресс, потом обучать навыку.

Ключевые принципы

Предсказуемость. Ребёнок знает, что будет сейчас и что потом.

Контроль и выбор. Даём право выбора в безопасных границах.

Маленькие шаги. Делим навык на микродействия, чтобы ребёнок почти всегда успешен.

Поддержка и подсказки. От максимальной к минимальной, без давления.

Мотивация. Подкрепляем усилия, а не только результат.

Сенсорная адаптация. Меняем среду, а не требуем «привыкнуть».

Практические стратегии и примеры

Стратегия 1. «Сначала — Потом»

Суть: связываем неприятную задачу с приятным событием. Это снижает тревожность и даёт понятный смысл действию.

Примеры:

«Сначала помоем руки, потом возьмём любимую наклейку». На доске две карточки: фото раковины и фото наклейки. Ребёнок снимает карточку «потом» после выполнения.

«Сначала уберём игрушки, потом 5 минут поиграем в паровозик». Таймер на 5 минут и карточка с паровозиком.

В школе: «Сначала заполним дневник, потом 2 минуты посмотрим картинки про динозавров».

Важно: «Потом» должно быть действительно желанным и выдаваться сразу после «сначала».

Стратегия 2. Визуальные пошаговые инструкции

Суть: разбиваем навык на 3–5 понятных шагов и показываем картинками/фото.

Пример: мытьё рук

Открыть кран (фото крана).

Подставить руки под воду (фото рук под струёй).

Взять мыло (фото куска мыла).

Намылить руки (фото мыльных рук).

Смыть мыло (фото смывания).

Выключить кран (фото руки на кране).

Взять полотенце (фото полотенца).

Карточки вешаем рядом с раковиной. На первых этапах взрослый двигает пальцем по карточкам, ребёнок повторяет. Постепенно ребёнок сам снимает карточки по мере выполнения.

Ещё примеры:

Одевание: карточки «носки», «штаны», «футболка», «куртка», «шапка».

Сбор рюкзака: «тетрадь», «пенал», «бутылка воды», «перекус».

Стратегия 3. Метод «рука в руке» и постепенное уменьшение подсказок

Суть: помогаем физически, но постепенно убираем поддержку, чтобы ребёнок чувствовал свой успех.

Пример: надевание носков

Этап 1: взрослый полностью надевает носок, ребёнок только придерживает пятку.

Этап 2: взрослый натягивает носок до середины стопы, ребёнок сам тянет до пятки.

Этап 3: взрослый подаёт носок в руки, ребёнок сам надевает.

Этап 4: ребёнок сам берёт носок из корзины и надевает.

На каждом этапе — похвала за конкретный шаг: «Ты сам натянул до пятки — молодец!»

Стратегия 4. Предоставление выбора

Суть: даём выбор в деталях, сохраняя цель неизменной.

Примеры:

«Ты помоешь руки розовым или синим мылом?»

«Наденем красную или синюю футболку?»

«Поставим тарелки в раковину или сразу в сушилку?»

Выбор снижает сопротивление, потому что ребёнок чувствует контроль.

Стратегия 5. Сенсорные адаптации

Суть: меняем среду под особенности ребёнка, а не наоборот.

Примеры проблем и решений:

Ребёнок не любит холодную воду → ставим термостатический смеситель или заранее готовим тёплую воду.

Не нравится запах мыла → используем нейтральное или без запаха, либо жидкое средство с нейтральным ароматом.

Боится шума воды → включаем спокойную музыку или белый шум, чтобы сгладить резкие звуки.

Не любит полотенце из жёсткой ткани → выбираем мягкое, определённого цвета и размера.

Дискомфорт от одежды → подбираем вещи с плоскими швами, без ярлыков, из приятной ткани.

Стратегия 6. Таймеры и чёткие границы времени

Суть: ребёнок видит, сколько длится задача, и не ждёт «вечности».

Примеры:

«Убираем игрушки 3 минуты — смотри, песок в часах почти высыпался».

«Одеваемся 5 минут — потом идём на прогулку».

В классе: «Заполняем дневник 2 минуты, потом переходим к следующему уроку».

Используем песочные часы, визуальные таймеры в приложении или простые цифровые таймеры с обратным отсчётом.

Стратегия 7. Подкрепление усилий, а не только результата

Суть: хвалим за каждый маленький шаг, чтобы закрепить мотивацию.

Примеры фраз:

«Ты сам открыл кран — это первый шаг, ты молодец!»

«Ты взял мыло — уже половина дела!»

«Ты вытер руки почти до конца — давай закончим вместе!»

Подкрепление может быть:

Социальным: похвала, улыбка, «дай пять».

Материальным: любимая наклейка, фишка, кусочек любимого лакомства (если допустимо).

Деятельным: 1–2 минуты любимого занятия.

Важно: подкрепление должно быть индивидуальным и выдаваться сразу после действия.

Стратегия 8. Единые требования родителей и педагогов

Суть: одинаковый язык, последовательность и поощрения дома и в школе.

Как организовать:

Выбрать 1–2 приоритетных навыка на месяц (например, «мыть руки» и «собирать рюкзак»).

Составить единый алгоритм действий (список шагов + визуальные карточки).

Договориться о фразах-инструкциях: короткие, одинаковые у всех взрослых.

Согласовать систему поощрений: что и когда даётся.

Вести общий дневник наблюдений: что получилось, где была трудность, какая подсказка сработала.

Разбор типичных ситуаций

Ситуация: ребёнок кричит и убегает, когда просят помыть руки.

Возможные причины: холодная вода, страх мыла, слишком много слов, нет предсказуемости.

План действий:

Проверить температуру воды, заменить мыло.

Дать выбор: «Каким полотенцем вытрешь — синим или зелёным?»

Показать визуальную инструкцию из 4 карточек.

Использовать «Сначала — Потом»: «Сначала руки, потом любимая наклейка».

Применить таймер: «Всего 30 секунд — смотри на часы».

Начать с частичной подсказки: взрослый помогает открыть кран, ребёнок делает остальное.

Ситуация: в классе ребёнок отказывается складывать вещи в рюкзак.

План действий:

Сделать чек-лист из 3 пунктов с фото: «тетрадь», «пенал», «бутылка».

Разделить задачу: сначала только «тетрадь», потом «тетрадь + пенал».

Использовать таймер на 2 минуты.

Похвалить за каждый предмет: «Ты положил тетрадь — отлично!»

В качестве подкрепления — 1 минута спокойной игры или выбор места за партой.

Рекомендации по организации процесса

Начинайте с 1–2 навыков. Не пытайтесь охватить всё сразу.

Тренируйте в спокойное время. Не на пике усталости или перевозбуждения.

Делайте короткие сессии. 3–5 минут достаточно для первых попыток.

Фиксируйте прогресс. Даже маленький успех — повод для радости.

Избегайте наказаний за неудачи. Они усиливают тревожность и сопротивление.

Вопросы для обсуждения с родителями и педагогами

Какие бытовые навыки сейчас вызывают наибольшее сопротивление у ребёнка?

Что уже пробовали, что сработало, а что нет?

Какие поощрения действительно мотивируют ребёнка?

Где можно согласовать единые шаги и фразы между домом и школой?