

## Самостоятельность ВО ВСЕМ

Н. А. Урядницкая, кандидат психологических наук

Дети с синдромом Дауна могут научиться многому. Но процесс их обучения, как правило, занимает больше времени и более труден, чем усвоение аналогичных знаний и умений обычным ребенком.

Именно из этого правила исходит большинство родителей детей с лишней хромосомой, стремясь пораньше начать обучение их чтению, счету, письму, что называется, «с молодых ног» развивать у них те или иные творческие способности. Современные методики позволяют достигать видимых и значительных результатов, академические успехи ребенка радуют родителей и педагогов, главной целью которых становится планомерная подготовка его к школе. Постепенно необходимость самостоятельности, даже в мелочах, как-то сама собой отходит на второй и даже третий план, тем более что ребенка вплоть до начала школьной жизни практически постоянно сопровождает близкий взрослый, всегда готовый взять на себя все рутинные ежедневные мелочи, которым малышу научиться довольно сложно и вряд ли интересно. А ведь именно это позволило бы ребенку в школе сосредоточиться на учебе, не тратя интеллектуальных и эмоциональных ресурсов на социально-бытовую адаптацию. Навыки самообслуживания и поведения в быту – то, чему в первую очередь необходимо учить ребенка с синдромом Дауна. Они не только обеспечивают самостоятельность и соответствующую возрасту независимость, но и служат развитию личности ребенка, способствуют повышению его самооценки и уверенности в себе.

Проблемы обучения детей с особенностями развития бытовым навыкам уже давно решены в Европе и Америке, где признанной является разработанная в традициях американской психологической школы система пошагового обучения «Step by step» – «Шаг за шагом». Представляется, что знакомство с ней и ее использование в воспитании и обучении детей с синдромом Дауна будет чрезвычайно полезным и для родителей, и для специалистов.

Практический опыт и данные научных исследований красноречиво свидетельствуют о том, что трудности в социальной адаптации детей с особенностями развития в значительной степени определяются недостаточной сформированностью у них элементарных бытовых навыков.

Умение заправить кровать, правильно и быстро одеться, почистить зубы, вымыть руки, накрыть на стол и помыть посуду едва ли менее важно для ребенка с синдромом Дауна, чем способность читать, знание геометрических фигур или умение складывать дроби. Такие простые и обыденные навыки будут необходимы ему и в детском саду, и в школе, и тем более во взрослой жизни. И учиться всему этому важно своевременно, т. е. по возможности в том же возрасте, в каком аналогичные навыки осваивают дети с нормальным ходом психического развития.



К числу основных навыков, обеспечивающих самостоятельность ребенка в любой ситуации, относятся:

**навыки самообслуживания, т. е. умения:**

- одеваться и раздеваться,
- ухаживать за собой (чистить зубы, причесываться),
- пользоваться туалетом,
- пить из чашки, есть ложкой и вилок, намазывать ножом,
- резать ножом,
- купаться и умываться, мыть голову;

**навыки ухода за домом, т. е. умения:**

- накрывать на стол и убирать со стола,
- мыть посуду,
- расстилать и застилать кровать,
- поддерживать порядок и чистоту в доме (подметать и мыть пол, выносить мусор, вытирать пыль, пылесосить),
- создавать и поддерживать уют в доме (ухаживать за комнатными растениями и др.).



Например, обучать пользоваться ложкой можно лишь тогда, когда ребенок уверенно сидит за столом, крепко держит в руке предмет и манипулирует им по подражанию. Кроме того, какой-либо относительно простой уже усвоенный навык помогает приблизиться к отработке более сложного: умеющий умываться малыш легче научится мыть руки, т. к. он уже освоился в ванной комнате, научился включать и выключать воду, знает, что значит «сполоснуть», и т. д.

## Навыки самообслуживания и поведения в быту – то, чему в первую очередь необходимо учить ребенка с синдромом Дауна.

Простое перечисление этих навыков уже дает представление о том, насколько более независимым от окружающих становится ребенок, владеющий хотя бы половиной из них. Кроме того, то или иное достижение на пути к самостоятельности способно мгновенно поднять самооценку ребенка, повысить его социальный и психологический статус внутри семьи и детского коллектива, побудить к дальнейшим усилиям и новым достижениям.

Умения первой группы имеют непосредственное отношение к самому ребенку, напрямую ведут к самостоятельности и «взрослости», и учиться им проще. Вторая группа умений – для малыша нечто абстрактное, неочевидное, поэтому для их освоения требуется дополнительная мотивация.

Необходимым условием обучения ребенка указанным умениям являются так называемые *подготовительные навыки* – базовые моторные и психические функции, лежащие в основе любой деятельности, такие как концентрация внимания (ребенок откликается на свое имя и выполняет простые указания, знает предметы быта по их названиям, выполняет действия с предметами по подражанию), общая моторика (ходьба по горизонтальной поверхности и по ступенькам, умение садиться на стул и вставать с него) и тонкая моторика (выполнение простых манипуляций с предметами, умение брать мелкие предметы двумя пальцами, манипуляции с водой). Приступать к обучению тому или иному навыку самообслуживания можно только тогда, когда ребенок свободно владеет включенными в него подготовительными навыками.

Процесс обучения овладению навыками более успешен, если он является систематическим, целенаправленным, учитывает особенности психофизического развития детей с синдромом Дауна (или другими особенностями развития), их жизненный опыт и осуществляется на положительном эмоциональном фоне с широким применением метода поощрения.

Как и почти во всем, при освоении навыков самообслуживания и личной гигиены ребенок с особыми потребностями нуждается в создании специальных условий. В данном слу-



чае оказываются важны такие мелочи, как высота стола и стульчика (при обучении навыкам самостоятельности во время еды), резиновый коврик на дне ванны (при обучении умению мыться и принимать душ), удобная «ступенька» перед раковиной (при освоении умений умываться, чистить зубы и мыть руки), отодвинутые от стола стулья или табуреты (во время обучения накрывать на стол) и т. п.



Ребенку с синдромом Дауна необходимы именно «уроки» самообслуживания – специально выделенное для отработки навыков время, несколько минут обучения и повторения.



При обучении и отработке каждого конкретного навыка необходимо максимально облегчить ребенку первые шаги по его освоению, например:

- умение надевать носки лучше формировать на примере маминых или папиных шерстяных носков – больших по размеру и более удобных по структуре и форме;
- обучение расстегивать пуговицы с большим успехом пройдет с использованием пуговиц пальто (более крупных и податливых для пока еще неловких пальчиков ребенка);
- научиться мыть руки малыш сможет быстрее, если кусок мыла будет подходящего для него размера;
- научиться самостоятельно пить из чашки ребенку проще с пластмассовой чашкой без ручки, достаточно узкой для того, чтобы он мог без труда обхватить ее ладонями, или со стаканом;
- учиться пользоваться ложкой проще, используя пластмассовую тарелку, которая наполнена однородной пищей (кашей, пюре, маленькими кусочками чего-либо);
- осваивать преимущества вилки удобнее в паре с пластмассовой миской (не тарелкой), содержащей некоторое количество нарезанной на кусочки пищи;
- обучение самостоятельному приему пищи пройдет с большим успехом и завершится победой, если ребенку будут предложены небольшие порции в не скользящей по столу посуде;
- скорее научиться накрывать на стол ребенку помогут разложенные на столе большие салфетки (по числу мест за столом) или даже большие листы бумаги с нарисованными контурами предметов сервировки;
- учиться снимать и надевать одежду проще сначала на примере коротких шортиков или трусов и футболки или кофты с короткими рукавами, т. к. длина брюк, длинные рукава являются фактором, осложняющим освоение навыка, и т. д.

Общее правило состоит в том, чтобы учить ребенка бытовым навыкам и самостоятельности на самом простом материале (крупном, удобном, безопасном) и в самых простых условиях, без дополнительных осложняющих факторов и неудобств.

Если у обычного малыша освоение бытовых и гигиенических навыков происходит как бы между делом и требует, как правило, лишь минимального внимания со стороны взрослого, то ребенку с синдромом Дауна необходимы именно «уроки» самообслуживания – специально выделенное для отработки навыков время, несколько минут обучения и повторения, свободных от отвлекающих стимулов и развлекающих соблазнов. Это связано в первую очередь с поведенческими особенностями детей (утомляемостью, эмоциональной лабильностью, нежеланием или неготовностью подчиняться общим правилам

или сложившимися вследствие естественной гиперопеки и инфантилизации поведенческими стереотипами) и довольно низкой мотивацией к обучению рутинным бытовым навыкам у всех детей. Преодолению такого рода трудностей послужат определение и поддержание четких пространственных и временных границ, сведение к минимуму числа объектов и явлений, способных отвлечь внимание ребенка от предмета ваших общих усилий. Например, если вы поставили перед ребенком задачу научиться самостоятельно принимать душ или мыться, придется на время убрать даже любимого резинового утенка и другие игрушки, сопровождающие ребенка в ванной, оставив их «на сладкое» в качестве стимула и желанной награды за труды.

Подобного рода «строгости» необходимы не только ученику, но и учителям – воспитывающим ребенка взрослым. Нередко в семьях детей с синдромом Дауна отмечается специфическое родительское отношение – гиперопека и инфантилизация ребенка, недостаточная мотивация родителей и отсутствие ориентации на повышение уровня его самостоятельности: полагая, что малышу трудно выполнять те или иные действия с предметами и осваивать новые навыки, родители с большой готовностью всё делают сами и не склонны прилагать специальных усилий к обучению ребенка навыкам самообслуживания и поведения в быту. Такая ситуация наблюдается и по отношению к обычным детям: семьдесят процентов родителей не придают серьезного значения воспитанию самостоятельности у детей и, считая их слишком маленькими, стараются все сделать за них. Другие, понимая значение воспитания самостоятельности в развитии ребенка, все же проявляют нетерпение и делают за ребенка то, с чем он может справиться сам. Объясняют они это тем, что утром спешат на работу, а вечером устают и медлительность детей их раздражает. В итоге лишь незначительная часть родителей стремится приучать маленьких детей к труду по самообслуживанию. Естественным образом инфантилизирующие установки родителей усиливаются по отношению к ребенку с отклонениями в развитии.

Кроме того, серьезной проблемой может стать отличие требований, которые предъявляются к ребенку в семье разными взрослыми. Во избежание подобного рода разногласий и противоречий, способных осложнить путь ребенка к самостоятельности, всем взрослым необходимо четко понимать, какими навыками и умениями ребенок владеет на данный момент, что уже сейчас он способен делать самостоятельно, и придерживаться во взаимоотношениях с ребенком одинаковых требований к нему. Единство требований и настойчивость взрослых – важный элемент учебно-воспитательного процесса в целом и особенно при обучении бытовым навыкам и самостоятельности.

Следующее важное правило обучения особого ребенка бытовым и гигиеническим навыкам состоит в том, что каждое занятие должно завершаться успехом. Неудача, сопровождаемая отрицательными эмоциями, может спровоцировать отказ от дальнейшего участия в обучении или нежелание выполнять уже почти освоенное действие. Поэтому при обучении малыша трудным и далеким от его увлечений операциям необходимо использовать разного рода поощрения и похвалу. Они сделают поначалу неинтересный и грозящий разочарованием процесс постижения нового привлекательным, позитивным, побудят с большим рвением продолжить обучение. В качестве поощрения могут использоваться материальные стимулы



(любимые ребенком угощения, понравившаяся игрушка, просмотр мультфильма). При обучении более старших дошкольников и школьников вознаграждение может выражаться в наглядной, но абстрактной форме: жетоны, наклейки или «звездочки» в дневнике успехов ребенка, которые, превращаясь при суммировании в конкретное вознаграждение, являются отличным регулятором поведения и мотивации ученика.

Кроме того, естественно, прекрасной наградой за усердие и терпеливое внимание при освоении трудных задач являются нематериальные ценности человеческого общения – заинтересованное внимание, похвала, признание другими безусловных успехов ребенка. Вознаграждение советуют использовать сразу, как только ребенок совершил необходимую операцию.

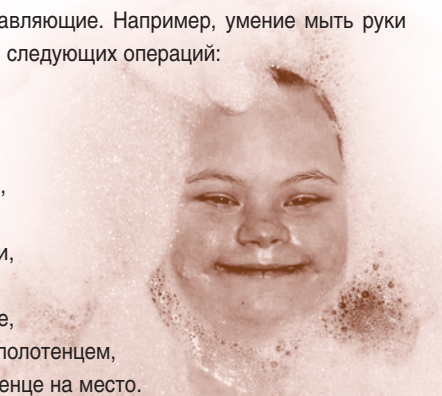
Впрочем, похвала и награда желанны для любого ребенка. Обучение детей с синдромом Дауна должно также учитывать их индивидуальные типологические особенности. Необходимо делать скидку на определенную инертность психических процессов, существенный латентный период между предъявляемой информацией и ответной реакцией ребенка. Продвигаться в обучении нужно медленно и маленькими шажками, начиная обучение с шага, следующего после тех, которые уже освоены ребенком, и переходить на следующий этап лишь тогда, когда ребенок к этому готов.

При обучении умениям, предполагающим выполнение цепочки отдельных действий и операций, всегда идущих в определенной логически выстроенной последовательности, наибольшую эффективность демонстрирует методика с использованием приема инверсии. Инверсия преследует цель облегчения освоения ребенком того или иного навыка путем сокращения количества звеньев (цепочки операций), предлагаемых ему для усвоения на каждом этапе обучения. Используя инверсию, взрослый на начальном этапе обучения выполняет практически всю необходимую цепочку операций самостоятельно, оставляя ребенку лишь завершающий шаг и закрепляя его раз за разом. Следующий этап обучения заключается в присоединении к уже освоенной операции той, что предшествует ей в цепочке действий, составляющих данный навык, и закреплении уже двух последних шагов. Постепенно взрослый, делая за ребенка все меньше операций, подводит его к полностью самостоятельному выполнению всей цепочки действий.

Для использования инверсии необходимо прежде всего разбить тот или иной навык на шаги, звенья, т. е. отдельные

операции, его составляющие. Например, умение мыть руки с мылом состоит из следующих операций:

- 1) открыть кран,
- 2) взять мыло,
- 3) намылить руки,
- 4) положить мыло,
- 5) потереть руки,
- 6) сполоснуть руки,
- 7) закрыть кран,
- 8) взять полотенце,
- 9) вытереть руки полотенцем,
- 10) повесить полотенце на место.



Следуя приему инверсии, на первых занятиях по освоению навыка мытья рук взрослый осуществляет за ребенка действия с 1 по 9, поощряя своего ученика выполнить операцию № 10 – повесить полотенце на место. Затем, продолжая делать за малыша все основные операции, он дает ему уже больше полномочий – предлагает самостоятельно вытереть руки полотенцем и повесить его на место. Продвигаясь в таком обучении, ребенок с каждым разом выполняет все больше операций: уже знакомые и привычные и одну новую. Таким образом достигается положительный результат всего процесса обучения, а постепенное увеличение цепочки операций становится своего рода реализацией принципа «от простого к сложному».

Нередко в ходе обучения бытовым навыкам и самообслуживанию используется физическая помощь ребенку со стороны взрослого – так называемый прием «рука в руке». Это уверенное и даже жесткое управление руками пациента, при этом рука тренера находится поверх руки пациента и ведет ее. Сам тренер находился за спиной или сбоку пациента, чтобы создать иллюзию самостоятельного выполнения. Считается, что физическая помощь в рамках оперантного обучения должна быть не болезненной, но достаточно неприятной, чтобы ребенок старался избежать подобной помощи, выполняя действия сам. Необходимо стараться побыстрее уменьшать подобную помощь, давая лишь толчок к действию и предоставляя ребенку возможность выполнить это действие самому, поощряя вначале за малейшее самостоятельное движение. Помощь может также предоставляться в виде указательного жеста или словесной подсказки.

Еще одно важнейшее правило, без которого невозможно научить особого ребенка чему бы то ни было, в том числе и выполнению тех или иных действий по самообслуживанию, личной гигиене и ведению быта, – это непрерывность учебного процесса. Ребенок должен всегда делать то, что он уже умеет, и получать минимальную помощь в том, чему еще не научился в рамках конкретного навыка: например, если ребенок учится самостоятельно одеваться, не стоит делать это за него из-за спешки или нетерпения – это просто собьет его с толку и сформирует ожидание того, что его будут одевать всегда. В таком случае усилия взрослых по формированию данного умения натолкнутся на сопротивление или непонимание со стороны ребенка, а результаты обучения существенно отодвинутся во времени. Настойчивость и терпение – вот главные качества педагога.

В роли учителя может выступать каждый член семьи – достаточно лишь убедиться, что в своих занятиях с малышом все придерживаются сходных принципов и приемов, одинаково оценивают происходящее. Если все в семье действуют совместно, результаты приходят быстрее.

