

# Использование визуальной поддержки при обучении детей с РАС

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?

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».

— 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». Сосредоточьтесь 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»). Начините 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 появление, 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.