

ИМИТАЦИЯ КАК ПРИЁМ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С РАС

Все дети с расстройствами аутистического спектра могут учиться; при этом нужно учитывать, что часто их образовательные потребности существенно отличаются от потребностей нейротипичных сверстников. Исследование, в котором группу детей с аутизмом наблюдали до средних лет, выявило, что основным фактором, позволяющим предсказать успех во взрослой жизни — это уровень навыков самообслуживания, необходимых для того, чтобы заботиться о себе и ладить с людьми, включая способность мыться, одеваться, делать уборку и готовить еду. Согласно анализу исследователей, в отношении удовлетворенности жизнью и трудовой занятости роль **адаптивных навыков** была больше, чем у интеллектуальных способностей, уровня развития речи или тяжести симптомов аутизма. **Адаптивные навыки** — это практические повседневные навыки, необходимые для функционирования и удовлетворения собственных потребностей в окружающей среде (в том числе, навыки для эффективного и независимого самообслуживания и взаимодействия с другими людьми).

Одним из приёмов для развития адаптивных навыков может служить **имитация** (или подражание). **Имитация** — это эволюционный механизм, лежащий в основе обучения социально-необходимым навыкам и социальной поддержке. Без имитации ребенок не может изучить ни язык, ни другой образец поведения, которые необходимы для вхождения в его культуру. Имитируя, ребенок подает нам сигнал готовности к усвоению навыков, формальных действий, которые постепенно наполняются социально-значимым содержанием. Поэтому формирование имитационных способностей является существенным элементом развития ребенка. Наш мозг настроен на то, чтобы запоминать и учиться, наблюдая за другими людьми, и дети надолго запоминают то, что подмечают у других, даже не повторяя это много раз. Это означает, что дети могут воспроизвести действие сразу после того, как увидят, как кто-то его совершает. Но они также могут воспроизвести это действие и позже — просто потому, что запомнили то, что увидели. Эта особая способность у нас есть отчасти благодаря клеткам мозга, которые называются **зеркальными нейронами**: они соединяют наше восприятие действий, которые мы наблюдаем у других людей, с нашими внутренними ощущениями от собственных действий. **Зеркальные нейроны** — это нейроны головного мозга, которые возбуждаются как при выполнении определённого действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другим человеком. Это значит, что, по крайней мере отчасти, новое действие становится частью навыков наблюдателя еще до того, как он его воспроизведёт. Именно так мы учимся — наблюдая и запоминая. Но также мы учимся, действуя. Таким образом, «эскиз» навыка, который формируется в мозге ребёнка благодаря тому, что ребёнок увидел и запомнил этот навык в действии, по-настоящему развивается после того, как ребёнок начинает действовать сам. Способность детского мозга к подражанию позволяет взрослым передавать информацию детям, даже не думая об этом. Имитация — особенно важный инструмент для обучения тому, как социально приемлемым образом взаимодействовать с другими людьми. Социально приемлемое поведение включает в себя много сложных и тонких правил, причем о большинстве из них люди даже не задумываются: их никто этому не учил — люди научились всему арсеналу приемов социального поведения благодаря имитации, а не штудированию инструкций. По сути, автоматическое подражание другим людям влияет на детей бесконечным множеством

способов. Такое возникающее почти автоматически подражание открывает детям богатейшие возможности для развития:

- формирует умение сочувствовать, которое усиливает способность учиться у других. Это помогает чувствовать глубокую связь с другим человеком, что, как правило, усиливает желание обращать друг на друга внимание и, как следствие, усиливает потенциальную способность учиться друг у друга;
- помогает овладеть языком. Способность имитировать слова родителей позволяет детям как воспринять родной язык, так и начать на нём говорить;
- развивает невербальную коммуникацию. Подражая жестам и позам других людей, дети улавливают все дополнительные сигналы, которые добавляют речи смысл;
- учит понимать, как устроены вещи. Подражая действиям других людей с предметами, дети учатся тому, как эти предметы работают и для чего их используют;
- помогает освоить социально приемлемые правила беседы. Разговаривая, собеседники по очереди выполняют роли говорящего и слушающего. Такого рода подражательная структура также является основой имитационных игр.

Что же происходит при аутизме? Как вы могли заметить, по сравнению с типично развивающимися сверстниками маленькие дети с РАС гораздо в меньшей степени склонны подражать словам, жестам и действиям. Несмотря на то, что их очень интересуют предметы и они весьма искусно с ними обращаются, они чаще всего не подражают тому, что делают с предметами другие люди. Есть ряд теорий относительно проблем с подражанием при РАС, но чётких ответов пока не существует. Исследования нейровизуализации продемонстрировали, что, хотя система зеркальных нейронов у детей с РАС менее активна, она не «сломана» — то есть при должном обучении и тренировке она может стать активной и функционирующей. Возможные причины, по которым дети с аутизмом не подражают интуитивно жестам, выражению лица и движениям других людей, заключаются в том, что они не обращают внимания на окружающих или у них нет мотивации подражать (но это не значит, что они не способны это делать). Это хорошая новость, потому что означает, что если педагог окажется в фокусе внимания ребёнка и создаст мотивацию к подражанию, вы сможете «разбудить» его систему зеркальных нейронов и помочь развитию этой структуры мозга. Некоторые исследователи считают, что именно низкая мотивация к подражанию может быть в большой степени ответственна за отставание большинства детей с РАС во всех областях развития.

Так как у детей с РАС часто бывают особые проблемы в обучении подражанию, то необходимо прививать им имитационные способности, вместо того чтобы просто выжидать, пока они не овладеют ими самостоятельно слишком поздно или же в искаженном проявлении.

Приступая к обучению имитации, необходимо помнить, что цель состоит НЕ в том, чтобы научить ребёнка с РАС хлопать в ладоши, когда педагог хлопает, встать, когда педагог встал, и сесть, когда педагог сел. Если он научился имитировать только эти три вида поведения, то нельзя считать, что он овладел двигательной имитацией. Он овладеет имитацией, когда педагог скажет «сделай так» и покажет совершенно новое поведение, а ребёнок его повторит.

Формирование навыков взаимодействия

В первую очередь необходимо сформировать навыки взаимодействия ребёнка с РАС со взрослым. Эти навыки должны быть сформированы у ребёнка до того, как педагог начнёт работать над навыками имитации. Педагог не сможет учить имитации ребёнка, который

даже не смотрит на него. Итак, необходимые навыки, которыми необходимо овладеть до обучения имитации:

- сидеть, не вставая, во время занятия;
- смотреть на педагога во время занятия;
- держать руки на коленях во время занятия;
- смотреть на предметы по инструкции педагога.

Предварительная оценка навыков

Далее рекомендуем сделать предварительную оценку навыков. Составьте список из 5-10 простых движений. Например: потрогать нос, похлопать в ладоши, поднять мячик и так далее. Начните с 3 самых простых движений. Сядьте напротив ребёнка, назовите его по имени и скажите «сделай так». Если ребёнок делает что-то хотя бы похожее на это движение, тут же предоставьте ему поощрение и отметьте это в листе сбора данных. Повторите каждое движение 3 раза в случайном порядке. Если ребёнок верно реагирует на любое из 3 движений каждый раз (например, хлопает в ладоши, когда вы хлопаете в ладоши), то удалите это движение из списка и выберите другое движение.

Обучение

В процессе обучения работайте над 3 движениями. Начните с самого простого – с того движения, которое ребёнок пытался повторить во время предварительной оценки, или которое ему почти удавалось повторять. Продолжайте давать инструкцию «сделай так» перед движением и поощряйте любые похожие на движение попытки. Помогайте ребёнку с помощью физических подсказок и постепенно уменьшайте их. Ваша цель в том, чтобы ребёнок смог выполнить эти 3 движения независимо и без какой-либо физической помощи. После достижения цели переходите к последующей оценке навыка.

Последующая оценка и обучение

Перемешайте уже освоенные в совершенстве движения с теми движениями, которым ещё только предстоит обучать. Если на прошлой неделе ребёнок научился хлопать в ладоши, вставать и прикасаться к носу, когда это делаете вы, то на этой неделе работайте с такими движениями как взять мяч, прикоснуться к плечам и покачать головой вперемешку с тремя предыдущими движениями.

Пробы на имитацию

После того, как каждое из обучающих заданий было освоено, и ребёнок начал повторять все движения из списка, когда они идут вперемешку друг с другом, попробуйте сделать совершенно новое движение (которое ребёнок еще не видел раньше). При этом не говорите подсказку «сделай так», просто смотрите, попытается ли ребенок подражать вам. Всё остальное делайте как и раньше. Сделайте движение и смотрите, будет ли ребенок имитировать его. Если ребенок будет имитировать совершенно новые движения после моделирования – цель достигнута!

Практика в естественных условиях

Пришло время для работы над генерализацией навыка. Работайте над этим навыком в самых разных ситуациях. Имитация нужна во время выполнения учебных заданий, групповых занятий и повседневных дел. В процессе работы над обобщением используйте метод моделирования: покажите ребёнку, что ему нужно сделать. Часто именно моделирование лучше всего помогает понять, чего вы от него хотите. Словесное указание «усиливается» во много раз, если к нему добавить простую и ясную демонстрацию. Это

естественное стремление, в котором проявляется желание задействовать не только способность ребенка слушать, но и способность имитировать ваши действия.

Не моделируйте сразу все действия. Запомнить такую модель ребёнку будет трудно. Вместо этого моделируйте каждый шаг, который ему предстоит сделать. Если путем имитации ребёнок будет хорошо осваивать эти отдельные действия, можно начать моделировать более крупные шаги, демонстрируя тот этап, который, на ваш взгляд, ребенок реально сумеет преодолеть.

Старайтесь не забывать, что моделирование только тогда даст эффект, если оно производится медленно и с надлежащим преувеличением. По мере овладения навыком, моделирование становится всё менее необходимым. Постепенно можно будет укорачивать словесные указания, доводя их до подсказок. Со временем вы уберёте и то, и другое. Это постепенный процесс, который может продолжаться дни, недели и даже месяцы - в зависимости от успехов ребёнка.

Подводя итог, необходимо сказать о том, что дети, которые не подражают, не могут научиться всему, чему можно научиться, всего лишь наблюдая за тем, что происходит в социальном окружении. Без развитых способностей к имитации процесс развития адаптивных навыков может значительно усложниться и растянуться во времени, а дети с РАС и окружающие их взрослые - попасть в замкнутый круг: ребёнок не имитирует порой даже самых простых, обычных действий, взрослый не получает ответный сигнал, навык не развивается. Всё вышесказанное ещё раз подтверждает, что имитация — один из самых важных навыков, которым может научиться маленький ребенок с аутизмом, потому что это эффективный обучающий инструмент, который помогает детям овладеть, в том числе, адаптивными навыками.