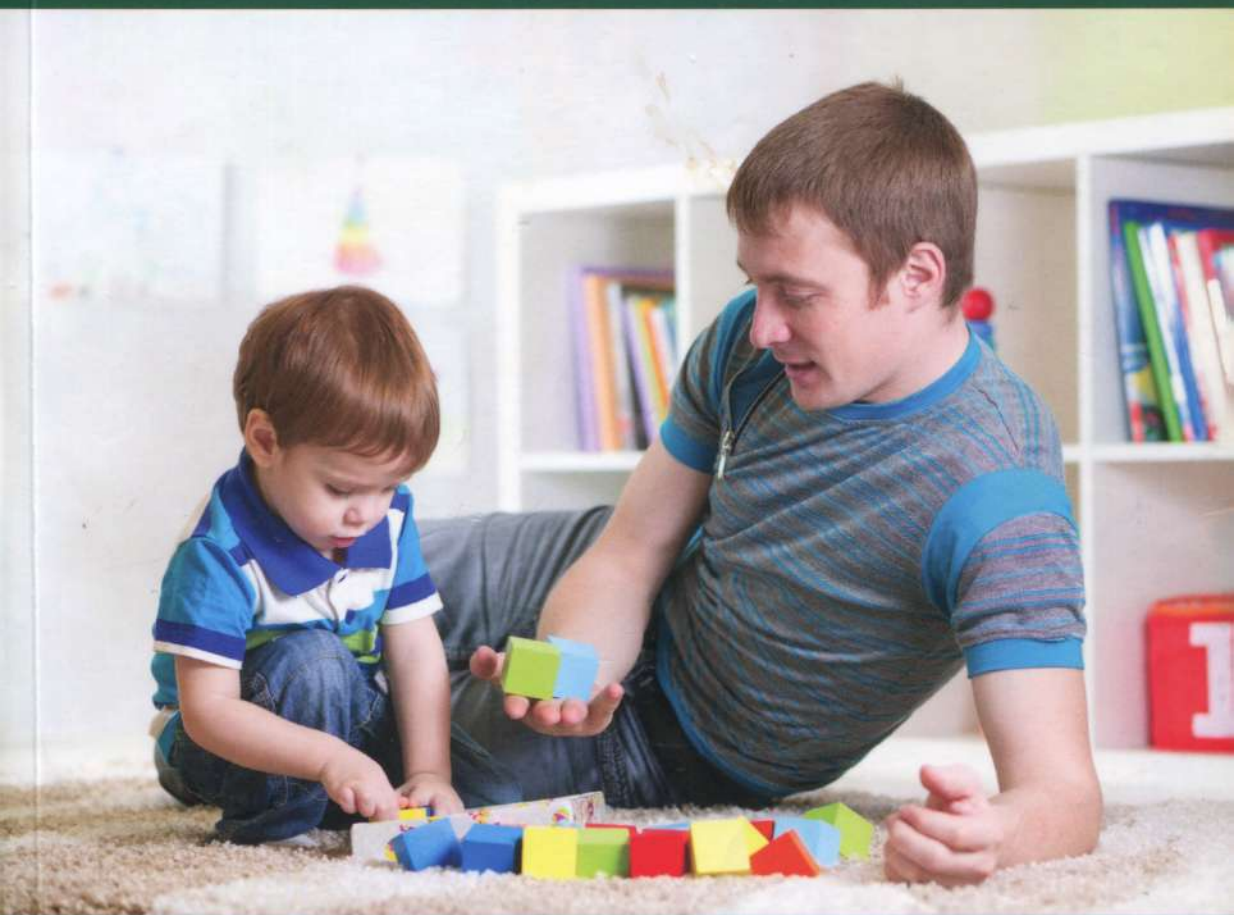


С. Дж. Роджерс Дж. Доусон Л. А. Висмара

ДЕНВЕРСКАЯ МОДЕЛЬ раннего вмешательства для детей с аутизмом



Как в процессе повседневного взаимодействия
научить ребенка играть, общаться и учиться

Денверская модель раннего вмешательства – широко применяемая в мире и показавшая высокую результативность методика помощи детям с аутизмом и РАС. Основу этой методики составляют стратегии, которые трансформируют практически любые повседневные дела, процедуры и режимные моменты в эффективные техники игрового взаимодействия, общения и обучения. Данная книга рассказывает о том, как, используя Денверскую модель раннего вмешательства, адаптированную специально для родителей особых детей, помочь своему ребенку справляться с имеющимися затруднениями и шаг за шагом переходить на новые ступени овладения социальными навыками. Эффективность данной методики подтверждена многолетними научными исследованиями и практическими результатами.

«Фонд «Обнаженные сердца» применяет в своей работе с людьми с особенностями развития только современные методики с доказанной эффективностью. Поэтому нам особенно приятно представить вашему вниманию книгу «Денверская модель раннего вмешательства для детей с аутизмом», в которой описаны технологии, отвечающие этим требованиям. Мы надеемся, подобная профессионально написанная литература станет реальной поддержкой семьям, воспитывающим детей с особенностями развития».

*Ася Залогина,
президент Фонда помощи детям
«Обнаженные сердца»*



ФОНД
СОДЕЙСТВИЯ
РЕШЕНИЮ
ПРОБЛЕМ АУТИЗМА
В РОССИИ



Всем родителям детей с аутизмом за их отвагу, надежду на лучшее,
щедрость и стойкость.

Салли Роджерс

Моему любящему мужу Джозефу и моим чудесным детям
Крису и Мэгги за их поддержку, терпение и понимание,
за их стремление улучшить жизнь людей с аутизмом.

Джеральдин Доусон

Моему отцу за его преданность делу улучшения жизни
людей с аутизмом, а также всем отважным людям и их семьям,
преодолевающим проблемы, которые ставит перед ними аутизм.

Лори Висмара

AN EARLY START for Your Child with Autism

Using Everyday Activities
to Help Kids Connect, Communicate and Learn

Sally J. Rogers, PhD
Geraldine Dawson, PhD
Laurie A. Vismara, PhD

The Guilford Press
New York London

ДЕНВЕРСКАЯ МОДЕЛЬ раннего вмешательства для детей с аутизмом

Как в процессе повседневного взаимодействия
научить ребенка играть, общаться и учиться

Салли Дж. Роджерс, PhD
Джеральдин Доусон, PhD
Лори А. Висмара, PhD

Екатеринбург
Рама Пабблишинг
2016

Научный редактор *Светлана Анисимова*, сертифицированный специалист по прикладному анализу поведения (BCBA)

Рецензенты: эксперты Фонда помощи детям «Обнаженные сердца»
Татьяна Морозова, клинический психолог,
и *Святослав Довбня*, детский невролог

Издание выходит при информационной поддержке
Фонда помощи детям «Обнаженные сердца»
и Благотворительного фонда «Выход»

Перевод с английского *Виктории Дегтяревой*

Sally J. Rogers, PhD, Geraldine Dawson, PhD, Laurie A. Vismara, PhD

An Early Start for Your Child with Autism:

Using Everyday Activities to Help Kids Connect, Communicate and Learn

Роджерс, С. Дж., Доусон, Дж., Висмара, Л. А.

Р60 **Денверская модель раннего вмешательства для детей с аутизмом : Как в процессе повседневного взаимодействия научить ребенка играть, общаться и учиться / Салли Дж. Роджерс, Джеральдин Доусон, Лори А. Висмара ; [пер. с англ. В. Дегтяревой]. — Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2016. — 416 с.**

ISBN 978-5-91743-067-6

Денверская модель раннего вмешательства — широко применяемая в мире и показавшая высокую результативность методика помощи детям с аутизмом и РАС. Основу этой методики составляют стратегии, которые трансформируют практически любые повседневные дела, процедуры и режимные моменты в эффективные техники игрового взаимодействия, общения и обучения. Данная книга рассказывает о том, как, используя Денверскую модель раннего вмешательства, адаптированную специально для родителей особых детей, помочь своему ребенку справляться с имеющимися затруднениями и шаг за шагом переходить на новые ступени овладения социальными навыками. Эффективность данной методики подтверждена многолетними научными исследованиями и практическими результатами.

Издание адресовано родителям детей с аутизмом и РАС, профессионалам в области раннего вмешательства и всем заинтересованным специалистам.

УДК 159.0

ББК 74.3

Для читателей старше 16 лет.

All right reserved. Все права защищены. Ни одна часть произведения не может быть опубликована без разрешения правообладателя.

Фото на обложке Oksana Kuzmina © 123RF.com

Published by arrangement with The Guilford Press

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к русскому изданию	7
От авторов	10
Вступление	14

Часть I

С чего начать

1 Разработка программы раннего вмешательства для вашего ребенка	21
2 Забота о себе и своей семье	39
3 Как ваши действия в самом начале пути помогут вашему ребенку общаться с другими и учиться.	66

Часть II

**Стратегии, которые помогут вашему ребенку вступать в контакт,
общаться и учиться в процессе повседневного взаимодействия**

4 В фокусе: как привлечь внимание ребенка	83
5 Ищем улыбку! Веселые занятия по правилам с учетом сенсорных особенностей ребенка	118
6 Для танго нужны двое: построение взаимодействия .	145
7 На языке тела: важность невербальной коммуникации	178

8	«Делай, как я!»: как помочь ребенку учиться с помощью подражания	212
9	Обратимся к деталям: как дети учатся	242
10	Треугольник совместного внимания: как поделиться интересами с другими	278
11	Время для игр	308
12	Давай притворимся!	330
13	Переход к речи	366
14	А теперь соединим все в одно целое	397
	Список игрушек и игровых материалов, подходящих для малышей с РАС	410
	Предметный указатель	412
	Об авторах	415

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Уважаемые читатели!

Вы держите в руках уникальную книгу. Это книга для родителей маленьких детей с аутизмом.

Расстройства аутистического спектра (РАС) — самое часто встречающееся нарушение развития. По данным Американского центра по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) за 2014–2015 годы, РАС встречается у одного из 68 детей; похожие данные были также получены и в других странах. Поэтому вопросы, касающиеся помощи ребенку с аутизмом, являются крайне важными и актуальными для миллионов семей в разных странах мира.

Ежедневно публикуется масса различных книг, статей и исследований об аутизме, и родители сталкиваются с огромным потоком информации. Эта информация нередко бывает очень противоречивой, не всегда достоверной и очень часто устаревшей, потому что науки, занимающиеся изучением аутизма и исследующие пути помощи детям и взрослым с аутизмом, развиваются очень быстро.

Аутизм — сложное многофакторное нарушение развития. На сегодняшний день в мире не существует методов лечения или лекарств, которые могут исцелить от аутизма. Однако существует ряд подходов, которые позволяют эффективно справляться с теми трудностями, которые есть у ребенка с аутизмом, и помогают значительно улучшить возможности по реализации потенциала его развития.

Исследования показывают, что самыми эффективными в работе с детьми и взрослыми с РАС являются подходы, разработанные в рамках **прикладного анализа поведения** (ABA — Applied Behavior Analysis). Это важнейшее направление науки и практики в России пока находится в стадии становления, и у многих семей пока еще нет доступа к качественным программам помощи.

Денверская модель раннего вмешательства учит родителей пониманию причин и важности последствий поведения. Она дает родителям возможность видеть особенности ребенка с аутизмом и научиться помогать ему эффективнее развиваться.

Раннее вмешательство (в России также иногда используется термин «ранняя помощь») — это программы для семей, в которых растут маленькие дети (от рождения до трех лет, а в некоторых странах и до шести лет).

Как известно, первые годы жизни невероятно важны для всего дальнейшего развития ребенка. Современные исследования о развитии мозга показывают, насколько пластичным является мозг ребенка. Окружение, в котором живет ребенок, оказывает огромное влияние на его развитие и модели поведения. Это обеспечивает огромные возможности для эффективной реализации программы помощи. Серьезные изменения, которых трудно достичь в дальнейшем, в это время могут быть достигнуты с меньшими усилиями.

Важной особенностью программ раннего вмешательства является то, что родители принимают в них активное участие, а поставленные задачи непосредственно связаны с реальной жизнью ребенка и семьи.

В книге очень много конкретных советов и рекомендаций: как помочь ребенку, несмотря на его аутизм, лучше общаться, концентрировать внимание, участвовать в совместных играх и занятиях. А еще в этой книге приводится много историй — примеров из жизни семей, в которых растут маленькие дети с аутизмом. Кому-то из наших читателей эти истории покажутся знакомыми и помогут найти ответы на вопросы, которые волнуют их в повседневной жизни.

У родителей маленьких детей всегда есть много разных забот: им нужно не только поиграть с малышом, но и накормить его, переодеть, помыть и т. д. В книге вы найдете множество идей, как использовать важные для развития ребенка с РАС подходы во время повседневных занятий (еда, смена подгузника, одевание, уборка игрушек и т. д.).

Одна из глав книги посвящена тому, как родители могут позаботиться о себе, своем партнере, других детях, и это тоже важнейшая часть жизни и благополучия ребенка — эмоциональный комфорт окружающих его людей.

Денверская модель раннего вмешательства широко известна в мире. Идеи и концепции, которые рассматриваются в этой книге, подтверждены в серьезных исследованиях и также применяются в других моделях и подходах.

Книга написана очень простым и доступным языком. Она может стать хорошим подспорьем не только для родителей и других членов семьи, в которой растет ребенок с аутизмом, но и для специалистов — врачей, психологов, логопедов, специальных педагогов, воспитателей дошкольных учреждений и других специалистов, которые работают с детьми с аутизмом и их семьями.

Татьяна Морозова,
клинический психолог, эксперт фонда «Обнаженные сердца»,
приглашенный профессор кафедры неврологии
университета Нью-Мексико (США)

Святослав Довбня,
детский невролог, эксперт фонда «Обнаженные сердца»,
приглашенный профессор кафедры неврологии
университета Нью-Мексико (США)

Все истории в этой книге — обобщенные. Они были придуманы и написаны, чтобы проиллюстрировать самые распространенные проблемы детей с аутизмом — и их успехи, которые мы много раз наблюдали. Мы использовали придуманные истории, чтобы не разглашать частную информацию о семьях, с которыми мы работаем. По той же самой причине высказывания родителей, встречающиеся на протяжении всего повествования, приведены с их разрешения, но без имен. Мы благодарны им за их откровенность и поддержку.

Мы выражаем глубокую признательность Рочель Серуотер, Крису Бентону и Китти Мур из издательства «Гилфорд Пресс», которые верили в ценность этой книги и помогли сделать ее еще лучше, чем, как мы полагали, было в наших силах. Кроме того, каждая из нас, авторов, хотела бы добавить кое-что от себя.

Салли Дж. Роджерс. Моя подготовка к написанию этой книги началась с тех первых родителей и их малышей, с которыми я работала в Анн-Арбор, штат Мичиган. Такие дети, как Лора Энн и Питер, а также их родители помогли мне многое понять о первых годах жизни семьи, в которой растет ребенок с нарушениями развития. Благодаря нашему совместному участию в процессе раннего вмешательства я многое узнала о том, как члены семьи поддерживают друг друга, общаются, строят свои отношения, как воспитывают детей и на какие семейные ценности ориентируются. Я очень признательна им за это. Также я чрезвычайно благодарна семьям в Денвере: работая с ними, я не только многое узнала о раннем аутизме и о том влиянии, которое он оказывает на семьи, но и о стойкости, надежде и целеустремленности родителей в поиске самого лучшего для своих детей. Я благодарна моим денверским коллегам из Центра исследований психобиологического развития за информацию о детско-родительских отношениях и об оценочных подходах и признательна им (особенно Бобу Эмде и Гордону Фарли) за то, что они

подвигли меня перейти от оказания клинических услуг к контролируемому исследованию метода раннего вмешательства.

Хочу выразить благодарность моим соавторам, которые также являются моими коллегами и друзьями, — я многому у них научилась. Работа Джери позволила методу раннего вмешательства стать более четким и точным, и это, без преувеличения, гигантский прогресс; Джери была моим неутомимым, полным энтузиазма и оптимизма партнером в нашей совместной работе над Денверской моделью раннего вмешательства (DMPB; Early Start Denver Model, ESDM). Вместе с Лори мы впервые разработали методы адресованного родителям учебно-методического комплекса ДМРВ, которые были опубликованы в ее диссертации. Мы трое верим — и наша вера не раз подкреплялась практически результатами — в эффективность взаимодействия между родителем и ребенком в обычной жизни, благодаря которому дети с аутизмом обретают возможность научиться говорить, играть и общаться с другими. Эта убежденность и наработанный опыт стали той основой, на которой выросли наши исследовательские программы по родительскому вмешательству и материал для этой книги.

Благодарю своих дочерей, Сару и Эми, за то, что они дали мне непосредственный родительский опыт обращения с малышами, а также с пониманием относились к моей работе, посвященной аутизму. В течение всего периода работы над рукописью моя ассистентка Диана Ларзелере не только талантливо и вовремя помогала мне, но и со свойственной ей жизнерадостностью неизменно подбадривала.

Джеральдин Доусон. Я хотела бы сначала поблагодарить многих родителей и детей, с которыми я имела честь работать в течение последних двадцати пяти лет. Они — мои настоящие герои и лучшие учителя. Ничто так не вдохновляет, как возможность разделить с кем-то радость от освоения новых навыков. Я всегда с восторгом наблюдала за тем, как родители общаются со своими маленькими детьми с аутизмом, вовлекают их в более тесное взаимодействие, помогают научиться общению и игре. Как опытный врач-клиницист и специалист в области возрастной психологии, я давала родителям советы, а затем наблюдала за тем, как навыки ребенка с течением времени развиваются — это был невероятно значимый опыт. В процессе терапии меня всегда вдохновляли настойчивость, юмор, изобретательность и безусловная любовь, которые демонстрировали члены семей детей с аутизмом.

Мои представления об аутизме с самого начала сформировались благодаря Эрику Скоплеру, Майклу Раттеру и Мариан Сигман. В то время когда другие профессионалы считали что аутизм у детей развивается по вине их родителей, Эрик Скоплер первым показал, что родители —

самые важные партнеры специалистов в том, что касается оказания помощи ребенку с аутизмом. Открытия Майкла Раттера в области взаимосвязи социальных и мыслительных функций сейчас актуальны как никогда и согласуются с ДМРВ. Исследования Мариан Сигман знаменательны тем, что подробнейшим образом описывают развитие аутизма, предоставляя таким образом «карту местности» для разработки вмешательства в соответствии с вехами развития.

Я благодарна моим магистрантам и коллегам из Вашингтонского университета за их открытость новым идеям и готовность работать над ними, а также за их юмор и страсть, с которой они стремятся улучшить жизнь детей с аутизмом и их семей. Особенно хочу поблагодарить университетских коллег за завершение рандомизированного клинического исследования¹ по ДМРВ, которое послужило основой для этой книги.

Наконец, я хочу поблагодарить моего мужа Джо и детей Криса и Мэгги, чьи неизменные любовь и поддержка позволили мне заниматься делом моей жизни и способствовали появлению этой книги.

Лори А. Висмара. Я не делала сознательный выбор стать исследователем аутизма или врачом-клиницистом. Скорее, аутизм выбрал меня: моему сводному брату этот диагноз был поставлен в совсем раннем возрасте. В то время я не понимала полностью, что это для него значит — иметь такой диагноз и с какими ежеминутными сложностями придется столкнуться ему и еще огромному количеству людей с аутизмом. Но я осознавала, сколько боли испытали отец с мачехой, когда узнали об этом, и в то же время как много в них было безусловной любви и желания защитить своего ребенка и помочь ему любыми возможными способами. Их преданность и целеустремленность в создании насыщенной и достойной жизни для моего брата стали моим ежедневным источником вдохновения, когда я помогала другим родителям делать то же самое по отношению к их детям с аутизмом. В этой книге запечатлена бескорыстная готовность родителей делиться сложностями и успехами, которые сопровождали их, когда они помогали учиться своим детям с аутизмом, а также стремление помочь остальным понять, что такое жизнь с этим диагнозом.

¹ Рандомизированное клиническое исследование — это такое клиническое исследование, в котором пациенты распределяются по группам лечения случайным образом (с помощью процедуры рандомизации) и имеют одинаковую возможность получить исследуемый или контрольный препарат (препарат сравнения или плацебо). В нерандомизированном исследовании процедура рандомизации не проводится. — Здесь и далее примеч. ред. и науч. ред. следуют без пометок.

Также я хотела бы поблагодарить моих замечательных учителей: докторов Роберта и Линн Кёгель и Салли Роджерс. Кёгели научили меня воспринимать родителей как равноправных, готовых к сотрудничеству партнеров в деле помощи их детям преодолеть повседневные сложности. Именно благодаря обучению Кёгелей мой брат обрел голос — и за это достижение я вечно буду им благодарна. Когда я стала работать с Салли, она расширила мои представления о работе с семьями. Она помогла мне внимательнее прислушиваться к потребностям семей, лучше понимать их эмоции и проблемы, с которыми они сталкиваются, помогая детям преодолевать ежедневные сложности. Я восхищаюсь неизменной самоотверженностью Салли Роджерс и Джери Доусон, которые с помощью науки ищут ответы на вопросы о том, как улучшить качество жизни людей с ограниченными возможностями, а также их семей. Для меня большая честь — участвовать вместе с ними в создании этой книги, и я надеюсь следовать их примеру в использовании науки для улучшения качества жизни людей. И наконец, я благодарю своих родителей и друзей за их бесконечную любовь и терпение, с которым они относятся к моему рабочему расписанию. Они всегда понимали мою страсть, периодически переходящую в манию, к карьере в области научных исследований, и я благодарна им за поддержку и терпение.

ВСТУПЛЕНИЕ

Если вы родитель ребенка, которому недавно диагностировали аутизм, то вы не одиноки. Исследование 2009 года, проведенное американским Центром по профилактике и контролю заболеваемости в Атланте, штат Джорджия, выявило, что расстройства аутистического спектра (РАС) затрагивают одного из 110 детей¹ в Соединенных Штатах — то есть сотни тысяч родителей к настоящему моменту узнали, что у их ребенка есть РАС. В последнее время ежегодно РАС диагностируют большему числу детей, чем муковисцидоз, СПИД и рак вместе взятые. Дети всех рас и социально-экономических прослоек одинаково подвержены этим расстройствам. Вы не одиноки в хаосе чувств, вопросов и проблем, которые одолевают вас в данный момент. Однако пусть вас утешит, что, вооружившись твердым знанием и навыками, родитель ребенка, которому только что диагностировали РАС, может улучшить ситуацию — настолько, что ребенок сможет жить счастливо и насыщенно. Дети с РАС действительно могут вести осмысленную, продуктивную и полную жизнь, и эта книга поможет вам приступить к действиям прямо сейчас — и вместе с вашим ребенком вступить на дорогу, ведущую к такой жизни.

Цель этой книги — предоставить родителям², таким как вы, и другим людям, которые любят вашего ребенка и заботятся о нем, инструменты и стратегии, которые помогут ему как можно скорее начать двигаться вперед — к общению, игре и речи.

Какой бы сложной ни казалась вам сейчас жизнь, есть вещи, которые вы можете начать делать уже завтра, и со временем они серьезнейшим образом изменят будущее вашего ребенка. Вы попытаетесь научить его

¹ Согласно данным исследований 2014–2015 гг., РАС диагностируются у одного из 68 детей.

² Хотя мы обычно используем термин «родители», эта книга предназначена для всех, кто заботится о ребенке, включая родственников, законных опекунов и других людей, которые ухаживают за маленьким ребенком с РАС. — *Примеч. авт.*

вступать в контакт с вами и другими людьми, общаться, получать удовольствие в ситуации социального взаимодействия и игры¹. Мы знаем, что многие родители оказываются на долгое время предоставлены сами себе, после того как их ребенок получил диагноз РАС. Это связано с тем, что обученные специалисты недоступны в месте их проживания — либо приходится долго ждать в очереди, прежде чем появится возможность начала терапии². Чтобы облегчить ваши переживания до начала терапии или расширить возможности того вмешательства, которое ваш ребенок получает сейчас, мы предоставляем вам возможность использовать информацию, инструменты и стратегии немедленно и самостоятельно. Стратегии, описанные в этой книге, разработаны таким образом, чтобы вы могли включать их в ваше ежедневное общение с ребенком: в игры, переодевания, купания, кормления, прогулки, чтение и даже ведение домашних дел. Эти стратегии могут преобразовать ваши повседневные дела в богатые возможности для обучения и усилить эффект терапии вашего ребенка, если вы продолжите использовать их и после того, как начнется вмешательство. Когда вы начнете их применять, вы увидите, насколько эффективна ваша помощь и насколько хорошо ваш ребенок будет откликаться на новые возможности обучения. Мы надеемся, что ощущение надежды, решимость действовать и уверенность в родительских навыках и вашем ребенке хотя бы в некоторой степени сменят в вашей семье страх и отчаяние.

Эта книга основана на нашей интенсивной непрекращающейся работе с семьями, такими как ваша, с использованием Денверской модели раннего вмешательства (ДМРВ), основное назначение которой — помочь детям стать активными, любознательными и включенными в процесс изучения мира. Стратегии, с которыми вы познакомитесь, опираются на данные статистических исследований, обобщающих результаты развития детей при применении ДМРВ, а также на опыт родителей, использующих эту модель. Хотя дети с РАС нуждаются в услугах, оказываемых обученными профессионалами в области интенсивного раннего вмешательства, мы верим, что родители и другие члены семьи могут в значительной степени повлиять на процесс обучения ребенка.

¹ Под социальной игрой и социальным взаимодействием в данной книге понимается такой способ коммуникации, который подразумевает участие родителя (или другого человека) и ребенка с РАС в общей деятельности в качестве партнеров. Эта деятельность, в числе прочего, характеризуется осмысленностью действий ребенка, направленностью его внимания на партнера, сосредоточенностью на процессе взаимодействия и др.

² Терапия — это программа помощи, реализуемая такими специалистами, как логопед (Speech Therapist), поведенческий аналитик, специальный педагог (Special Education Teacher), эрготерапевт, физический терапевт и др.

Все три автора этой книги посвятили много лет обучению семей тому, как вовлекать детей в круг ежедневных дел, тем самым создавая условия для обучения и общения. Мы обнаружили, что родители обучают детей основным навыкам так же эффективно, как специалисты прикладного анализа поведения, используя стратегии таким образом, чтобы каждый момент взаимодействия с ребенком был направлен на обучение. Обучение новым умениям или поведенческим навыкам в домашней обстановке особенно важно, так как в другом месте у детей либо не будет возможности этому научиться, либо будет недостаточно времени для закрепления этих навыков.

Денверская модель раннего вмешательства поддерживает отношения родителей с детьми. Она помогает родителям создавать возможности для обучения через простые игры, коммуникативные взаимодействия во время ухода за ребенком и веселое, насыщенное и осмысленное общение в процессе других повседневных дел. Никаких специальных знаний и умений для этого не требуется.

Каждый ребенок с РАС обладает уникальным набором способностей и проблем. Как кто-то когда-то сказал: «Если вы знаете одного ребенка с аутизмом — это значит, что вы знаете одного ребенка с аутизмом». Как и у каждого типично развивающегося ребенка, у детей с РАС есть свои симпатии и антипатии, таланты и проблемы. Однако всех их объединяет одно: им сложно общаться с другими людьми, а также играть в игрушки обычными способами.

За десятилетия исследований в области раннего развития и вмешательства при работе с детьми с РАС мы узнали очень многое о разнообразии сложностей, с которыми сталкиваются такие дети. Для них может быть непросто обращать внимание на окружающих, на их действия и слова. Им часто бывает сложно поделиться с другими людьми своими чувствами (счастья, гнева, грусти, разочарования) с помощью мимики, жестов, звуков или слов. Они бывают не заинтересованы в играх с другими детьми и могут не реагировать на попытки других детей играть с ними. Они не используют для общения общепринятые жесты и могут не понимать жесты других людей. Дети с РАС менее склонны имитировать действия других людей, отсюда сложности в ситуациях, когда им что-то показывают и ожидают, что они это повторят. Многие дети с РАС с удовольствием играют в игрушки, но делают это необычными способами, и их игры бывают достаточно однообразными. Необходимость реагировать на речь других людей, вследствие особенностей речевого развития, может представлять огромную трудность для многих детей с РАС, даже для тех, кто способен повторять слова других людей. Детям с РАС свойственно проявлять «сложное поведение». В отличие от обычных детей, дети с РАС не реагируют на традиционные способы

обучения поведению в обществе. Они могут устраивать истерики, бить других людей или кусаться, ломать предметы, а иногда причинять вред самим себе, то есть проявлять самоповреждающее поведение.

Эта книга научит вас стратегиям, которые помогут вашему ребенку в каждой из обозначенных выше областей. Множество исследований, включая проведенные самими авторами, показали, что раннее вмешательство может оказаться невероятно полезным для детей с РАС, приводя к значительным успехам в обучении, общении и овладении социальными навыками. В некоторых случаях в результате раннего вмешательства даже снимается диагноз РАС; у других детей хотя и могут остаться сложности, но в то же время они обретают способность учиться в общеобразовательной школе, заводить друзей и нормально общаться с окружающими. Есть и такие, кому и далее будет требоваться постоянная особая помощь, но и таким детям раннее вмешательство поможет достичь прогресса.

Эта книга предназначена для родителей детей-дошкольников с симптомами РАС. Вы можете использовать предлагаемые стратегии, даже если только еще подозреваете, что у вашего ребенка есть РАС, и тем более если вашему ребенку диагноз уже поставлен. Пошаговые инструкции и примеры помогут вам использовать обычные повседневные занятия, чтобы помочь ребенку стать более вовлеченным в общение и взаимодействие с вами и другими членами семьи.

Факты

Большинству детей с РАС сложно:

- обращать внимание на других людей,
- использовать улыбку как способ социального взаимодействия,
- участвовать в игровой деятельности и соблюдать очередность,
- использовать жесты и речь,
- подражать действиям других людей,
- координировать внимание (взгляд) с другим человеком,
- играть с игрушками обычными способами.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Каждая глава этой книги обращается к вопросам, с которыми сталкивается большинство родителей детей с РАС. Среди проблем, которые мы рассматриваем, есть тревоги и переживания относительно образа жизни родителя ребенка с РАС, включающие в себя осознание того, что вам нужно делать на этом раннем этапе. Конечно, в первую очередь вас будет беспокоить вопрос получения самой лучшей помощи — и именно его мы рассматриваем в главе 1. Учитывая то, что роль родителя ребенка

с РАС может сопровождаться серьезным стрессом, вам нужно позаботиться о себе и своей семье и не откладывать собственные нужды в сторону для того, чтобы сосредоточиться исключительно на своем ребенке, иначе вы будете менее эффективны и с большей вероятностью растеряете силы. Этим проблемам посвящена глава 2. Чтобы подготовить почву для лучшего понимания стратегий вмешательства, описанных во второй части, глава 3 предлагает базовое понимание того, что известно о РАС. Каждая из оставшихся глав детально описывает стратегии вмешательства, при этом последующие главы основываются на содержании предыдущих, поэтому эту книгу лучше читать по порядку. В то же время главы 9 и 13 не так связаны с предыдущими главами, как остальные, поэтому, возможно, вам будет удобнее прочитать сначала их. Вероятно, одни главы окажутся для вас полезнее других — все индивидуально и зависит от сложностей, с которыми сталкивается ваш ребенок.

Из опыта родителей

«Это совершенно сбивает с ног — когда получаешь диагноз аутизм, а потом узнаешь обо всех возможных вариантах терапии и о том, сколько часов они потребуют. Хочется начать немедленно, компенсировать потерянное время, сделать все, чтобы вернуть своего ребенка. Вы слышите о “сорока часах в неделю” и начинаете паниковать... Дышите. У вас все получится. Самое прекрасное в стратегиях, которые предлагаются в этой книге и основаны на Денверской модели раннего вмешательства, — это то, что они дают вам инструменты для взаимодействия с вашим ребенком в естественной обстановке и не превращают терапию в тяжелое бремя для семьи. Ваша цель — дать вашему ребенку столько же возможностей, сколько вы могли бы дать типично развивающемуся ребенку, и это практическое руководство описывает, какие действия вы можете предпринять в кругу вашей семьи».

Помните, что цель этой книги вовсе не в том, чтобы преобразовать вас из родителя в специалиста! Продолжайте оставаться родителем, практикуя стратегии вмешательства и включая их в свое ежедневное общение с ребенком. Ваш ежедневный многочасовой труд очень важен, но он отнюдь не означает, что вы «осуществляете терапию». Предлагаемые стратегии предназначены для того, чтобы использовать их в ходе повседневных дел, таких как купание, прогулки в парке, укладывание ребенка спать. И они занимают столько же времени, сколько вы бы и так провели с ребенком. Эти стратегии, наполненные вашей любовью и заботой, призваны помочь вашему ребенку преодолеть некоторые сложности, являющиеся частью РАС. Так давайте же начнем.

Часть I

С ЧЕГО НАЧАТЬ

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ РАННЕГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Дочери Кармен и Роберто, трехлетней Терезе, неделю назад поставили диагноз аутизм. Кармен и Роберто целый день провели в клинике, где разные люди просили Терезу поиграть с игрушками, порисовать, покачаться на качелях и сделать множество других вещей. Родители были удивлены тем, как много Тереза сделала по просьбе врачей. Эти люди, похоже, действительно понимали Терезу и знали, что именно нужно делать, чтобы вдохновить ее на игру. Тереза получала удовольствие от того, что делала, и продемонстрировала некоторые действия, которых родители никогда не видели. Они ею очень гордились и радовались, что все так хорошо прошло. Врачи были к ним очень доброжелательны и провели с ними много времени, задавая самые разные вопросы. В конце концов родители встретились с психологом этой команды, доктором Авиллой, которая говорила и по-английски, и по-испански. Она сказала, что у Терезы есть определенные таланты и способности — она уже начинает читать! Но также у нее есть проблемы с общением и игрой. Доктор Авила сказала, что у Терезы аутизм. Это и является причиной отсутствия у нее речи, наличия странных движений пальцев, сильных истерик и других проблем. Врачи были в этом совершенно уверены. Они помогли Кармен и Роберто. Их дочь вовсе не была упрямой или избалованной. У нее оказался аутизм — диагноз объяснил все ее странности. И она была умной.

Доктор Авила заверила Кармен и Роберто, что они не вызвали аутизм у Терезы и что они никак не могли ему воспрепятствовать. Однако они могут существенно помочь Терезе, если найдут ей хорошую программу лечения. Доктор также сказала, что аутизм сам собой не исчезнет. Это сложно было принять, но в то же время в какой-то степени это было воспринято с облегчением. Кармен и Роберто теперь знали, что именно не так с их дочерью — у них был диагноз, способ объяснить проблемы Терезы.

Доктор Авила дала номера телефонов и имена людей, которым они могут позвонить, а также брошюры для чтения (некоторые даже

на испанском — для бабушек). Также она дала список книг и сайтов в интернете, список фактов об аутизме и названия родительских групп. Кармен и Роберто прибыли домой в состоянии тревоги, горя, с множеством мучающих их вопросов. В течение нескольких дней они пребывали в онемении: не могли ни о чем говорить и даже думать. Эти дни они провели как роботы; они автоматически делали то, что от них требовалось, дома и на работе, но ощущали при этом печаль и оцепенение.

Однако в субботу за завтраком Кармен начала говорить обо всем с Роберто. Одновременно ее охватило множество чувств. Она безумно беспокоилась о Терезе, о ее будущем, о том, что им предстоит сделать, как помочь дочери, как улучшить ее состояние. Она хотела приступить к поискам терапии, как посоветовала доктор, но не знала, с чего начать. Роберто внимательно выслушал Кармен: у нее нашлись слова для тех мыслей и чувств, которые он и сам испытывал. Они всегда были очень близки друг с другом. Он потянулся и сжал ее руку. «Мы все преодолеем, — сказал он. — Мы будем молиться и работать с ней, и у нас все получится». Кармен сжала его руку в ответ, смахнула слезы и почувствовала благодарность к своему мужу — он выслушал ее, он разделил ее чувства, он был с ней. Она была не одинока. «Но что нам делать сейчас? — спросила она. — Кому звонить первым делом?» На информационном листке, который вручила им врач, было слишком много всего, и Кармен понятия не имела, с чего начать.

Новость об аутизме, возможно, пробудила в вас, как и в Кармен и Роберто, огромное количество новых мыслей и чувств, в том числе касающихся того, чтобы найти подходящих специалистов и начать лечение вашего ребенка. С одной стороны, вы можете чувствовать нетерпение поскорее начать. С другой стороны, вы, возможно, чувствуете себя слегка сбитым с толку и даже испытываете легкое нежелание начинать процесс. Поток новой информации и терминологии может показаться слегка устрашающим. Большое количество телефонных звонков и назначенных встреч могут создать впечатление бесконечности процесса.

Возможно, вам даже покажется, что, если вы подождете немного с обращением за помощью, она вам может и не понадобиться. Все эти чувства разделяли и разделяют бесчисленное количество родителей и других членов семей, которые оказывались в подобной ситуации. Мы надеемся облегчить ваши затруднения, предоставив четкую информацию и технологии, которые смогут направить вас по верному пути.

В этой главе мы предлагаем информацию и подсказки относительно того, как найти и «укомплектовать» успешную программу раннего вмешательства для вашего ребенка.

Поначалу новые термины, сложности в поисках хорошей терапии и неуверенность в будущем заставляют родителей испытывать желание залезть с головой под одеяло. К счастью, это чувство быстро заслоняется решительным настроем выяснить, что лучше всего поможет ребенку, и найти оптимальную программу вмешательства. Однако воплотить этот план в действие может быть непросто. Нас окружает огромное море информации, где можно встретить не только разные, но порой даже противоположные мнения. Недавнее исследование, в котором приняли участие тысячи родителей, выявило, что подавляющее большинство из них (81%!) обращается к интернету, чтобы больше узнать о РАС¹.

Интернет позволяет родителям по всему миру получить доступ к огромному количеству сведений, и многие из них весьма ценны. Однако некоторая информация, найденная онлайн, может оказаться недостоверной и ввести в заблуждение. Именно поэтому, когда вы что-либо читаете или слушаете в пересказе других людей, будьте начеку:

Полезная подсказка

Национальный институт рака предлагает следующие подсказки для оценки относящейся к здоровью информации в интернете:

- Сайт должен сделать предельно доступной информацию о том, кто несет ответственность за его наполнение.
- Если человек, ответственный за сайт, не является автором материалов, должна быть приведена ссылка на источник.
- Сайты, освещающие вопросы здоровья, должны указывать медицинскую квалификацию людей, которые готовят или обзоревают предоставленные материалы.

- Кто автор? Есть ли у него соответствующий опыт и образование, чтобы предоставить надежную, авторитетную информацию?
- Проверялась ли информация тщательными исследованиями? Была ли она опубликована в научных журналах?
- Когда эта информация появилась? Является ли она современной?
- Пытается ли сайт продать вам что-то? Продукты, обследования, способы лечения?

¹ Эти сведения прозвучали в докладе П. Ло «Интерактивный обзор сетевой информации об аутизме» (P. Law «Interactive Autism Network Survey») на Конференции по этике предоставления научной информации по рискам аутизма в университете Дрекселя, Филадельфия, штат Пенсильвания, 6 октября 2009 года.

- Утверждает ли сайт, что обладает способом «чудотворного исцеления» от РАС?
- Кажутся ли излагаемые на сайте суждения предвзятыми?
- Высказываются ли на нем разные точки зрения или только одна?

Будьте бдительны! Если вы не нашли удовлетворительный ответ на любой из этих вопросов, вам не стоит доверять информации, которую вы читаете в интернете.

Стратегии, с которыми вы познакомитесь в главе 4, помогут вам начать работу с вашим ребенком дома прямо сейчас, пока вы ждете начала вмешательства. Они не утратят своей актуальности и после того, как ваш ребенок попадет в программу вмешательства. Это значит, что ваш ребенок будет учиться не только в обществе преподавателей и специалистов по прикладному анализу поведения (или АВА)¹, но и вместе с вами в процессе повседневных занятий. Ведь именно вы — самый главный учитель для вашего ребенка, потому что вы знаете вашего ребенка лучше всего и именно вы — человек, с которым ваш ребенок проводит больше всего времени. Ваши ежедневные занятия — самые важные, так как вы реализуете возможности для обучения, которые так часто возникают в вашей с ребенком жизни.

ПОИСКИ ЛУЧШЕЙ ПРОГРАММЫ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

В 2001 году Государственный совет по исследованиям, организация, к которой прислушивается Конгресс США, составил список рекомендаций относительно лучших методик раннего вмешательства в работе с маленькими детьми с РАС. Эти доходчивые рекомендации могут служить базовым руководством и мерилom, по которому можно оценивать эффективность программы вмешательства, которую вы рассматриваете. Критерии в них следующие:

- Вмешательство должно начинаться как можно раньше.
- Программа вмешательства должна быть индивидуализирована для каждого ребенка, учитывать его уникальные особенности, его сильные и проблемные стороны.
- Программа вмешательства должна разрабатываться и реализовываться командой обученных профессионалов в разных областях.
- Должен использоваться учебный план, который сосредоточен на специфических проблемах, которые бывают при РАС.

¹ Подробнее о прикладном анализе поведения (Applied Behavior Analysis, АВА) пойдет речь в главе 9 (см. далее с. 242–277).

- В рамках программы должен проводиться постоянный сбор и анализ данных по прогрессу в формировании навыков ребенка; в случае, если прогресс не очевиден, программа должна быть скорректирована.
- Ребенок должен быть активно вовлечен в занятия в рамках программы вмешательства и получать как минимум 25 часов работы с профессионалами каждую неделю.
- Родители должны принимать непосредственное участие в программе вмешательства, в том числе в постановке целей и определении приоритетов, и должны быть обучены применению стратегий вмешательства в домашних условиях.

Мы бы добавили к этому списку еще один критерий: вмешательство, предоставляемое вашему ребенку, должно быть основано на *научно обоснованных практиках*. Это значит, что методы вмешательства были протестированы в ходе научных исследований, полученные данные были опубликованы в научных журналах и результаты исследований показали, что применение этих методов вмешательства помогло детям с РАС достичь лучших результатов, чем их отсутствие. Учитывая множество претензий и шумихи вокруг методик терапии аутизма в наше время, вам следует быть уверенными в том, что ваш ребенок вовлечен в программу вмешательства, которая была протестирована и признана эффективной. Как вы об этом можете узнать? Вы можете спросить людей, предоставляющих методику, является ли их вмешательство научно обоснованной практикой. А при желании вы также можете попросить их показать вам исследовательские статьи, в которых описан успех их методики.

Как найти человека, который поможет вам начать раннее вмешательство? Им прежде всего может оказаться профессионал, сообщивший вам диагноз вашего ребенка: с большой вероятностью он предложит вам контакт (имя и телефонный номер) лица, которому вы сможете позвонить, чтобы начать процесс раннего вмешательства. Если этого не произошло, ваш педиатр, скорее всего, сообщит вам телефон государственного учреждения, где можно получить необходимую информацию.

Хорошая ранняя программа вмешательства может быть представлена разными способами:

- Если вашему ребенку *менее трех лет*, вы можете работать с теми, кто специализируется в области раннего вмешательства, и разработать индивидуализированный план семейных услуг. Это документ, в создании которого вы также будете принимать участие, описывает особые потребности вашего ребенка, цели, на которые

будет направлено вмешательство, и типы услуг, которые будут предоставлены вашему ребенку и семье, чтобы добиться обозначенных целей.

- Если вашему ребенку три года или более, его состояние будет оценивать психолого-медико-педагогическая комиссия (ПМПК), после чего специалисты совместно с вами разработают индивидуализированную образовательную программу для вашего ребенка; как правило, это происходит под руководством вашего районного отдела образования. Вмешательство переходит из разряда «раннее» в разряд «дошкольное» в три года, даже если вы начали с индивидуализированного плана семейных услуг.

Выбор программы для детей от рождения до трех лет или дошкольной программы

Так как потребности каждого ребенка с РАС уникальны, уникальной должна быть и программа раннего вмешательства. К счастью, есть множество способов составить такую программу, которая поможет вашему ребенку, и множество типов моделей вмешательства, которые можно использовать. Некоторые дети получают все услуги в специализированной клинике или дошкольном учреждении, в то время как с другими детьми специалисты занимаются в основном на дому. Нередко дети с аутизмом получают помощь по программам, комбинирующим вмешательство в школьных, клинических и домашних условиях. В некоторых местах услуги предоставляются людьми, работающими на государственное учреждение. В других государственное учреждение заключает с частными организациями контракт на обслуживание детей.

Как уже говорилось выше, качественные программы ориентированы на использование научно обоснованных практик. Основой большинства этих практик является прикладной анализ поведения, или АВА (Applied behavior analysis). Что такое АВА? АВА — это система методов обучения новым формам поведения (1) и изменения и сокращения нежелательных форм поведения (2), основанная на результатах научных исследований процессов научения. Принципы АВА могут быть использованы для формирования новых навыков, создания новых, более сложных форм поведения на основе уже имеющихся, уменьшения частоты и интенсивности проявления проблемных форм поведения. В главе 9 мы подробнее остановимся на принципах АВА. Сейчас вам важно запомнить, что при поиске программ вмешательства необходимо брать в расчет лишь те, которые используют в своем подходе научно обоснованные практики. Этот принцип следует применять и к организациям,

практикующим раннее вмешательство: в случае, если ни о каких научных методах речи не идет, ищите другие варианты.

Специалисты, которые предоставляют программы вмешательства и оказывают соответствующие услуги, могут быть профессионалами в области дошкольного образования, логопедами, поведенческими аналитиками, эрготерапевтами или другими профессионалами, а также их ассистентами. Несмотря на то что, как отмечалось выше, официально рекомендованное количество часов вмешательства для дошкольников — 25 в неделю, мы не знаем, какое количество часов вмешательства для детей до трех лет является оптимальным; следует отметить, что многие государственные учреждения в рамках программы вмешательства предоставляют всего несколько часов в неделю. Благодаря стратегиям, описанным в этой книге, а также тем, которые вы освоите в процессе взаимодействия с терапевтической командой, вы сможете увеличить количество часов качественного обучения, которое будет получать ваш ребенок. Ваш ребенок научится применять навыки, которыми он овладеет в процессе специальных занятий, в повседневной жизни (в психологии этот процесс называют обобщением или генерализацией навыков), и в том числе во взаимодействии с вами.

Если у вас есть возможность выбрать программу вмешательства, постарайтесь понаблюдать за разными программами в действии, поговорите с руководителями программы и сотрудниками, а также с родителями детей, которые участвуют в этой программе. Общаясь с учителями и родителями, постарайтесь представить себе вашего ребенка в этой программе. Ответьте себе на вопросы: основано ли вмешательство на научно обоснованных практиках? Кажется ли оно правильным для вашего ребенка? Считаете ли вы, что такой подход лучше всего поможет вашему ребенку?

Программы различаются по структуре и содержанию, по той роли, которая отводится родителям, по методикам обучения речи, по месту предоставления — в группе или дома и т. д. Как все эти параметры совпадают с особенностями вашего ребенка, стилем его обучения, его возможностями? Настолько они отвечают вашим собственным предпочтениям, ценностям и ожиданиям от того, как другие люди будут взаимодействовать с вашим ребенком? На с. 30–31 перечислены более специфические критерии, которые вы можете использовать, чтобы оценить программу раннего вмешательства. Что делать, если у вас с ходу не получится оценить, отвечает ли программа указанным критериям, или если для подобной оценки вам придется слишком углубиться в детальные обсуждения с людьми, которые ее предоставляют? В этом случае вы можете получить достаточно полное представление о соответствии программы этим критериям, если внимательно понаблюдаете за ее осуществлением и зададите вопросы, которые будут у вас возникать по ходу наблюдения.

Помощь специалистов

Государственные программы вмешательства должны включать деятельность логопедов, специальных педагогов, эрготерапевтов, психологов и специалистов по лечебной физкультуре. Если вы обратились за помощью в госучреждение, состояние вашего ребенка скорее всего будет оценено логопедом и специальным педагогом, а возможно, и эрготерапевтом. Заключение этих специалистов нужны для того, чтобы поставить цели и разработать планы вмешательства, которые войдут в индивидуализированный план семейных услуг или образовательную программу, составленную с учетом особенностей конкретного ребенка. Эти специалисты могут работать с детьми по отдельности или в небольших группах, с родителями и детьми непосредственно или опосредованно, консультируя тех, кто осуществляет текущее вмешательство. Если ваш ребенок не достиг достаточного прогресса в овладении устной речью, обсудите это с членами вашей команды и спросите, поможет ли в данной ситуации дополнительная помощь логопеда, координаты которого вы можете попросить у специалистов вашей команды. Помощь логопеда может заключаться в решении проблем общей коммуникации, в том числе посредством обучения языку жестов и расширения возможностей использования слов, улучшения артикуляции и общего развития речи, а также обучения социальному взаимодействию и игре.

Если моторная координация вашего ребенка или его реакции на сенсорную стимуляцию вызывают у вас особое беспокойство, вы можете найти эрготерапевта, следуя описанной выше процедуре поиска. Обсудите эту проблему с вашей терапевтической командой и педиатром, спросите, окажутся ли для ребенка эффективными дополнительные занятия с эрготерапевтом или врачом ЛФК. Список специалистов в шаговой доступности, имеющих опыт работы с маленькими детьми с аутизмом, вы можете найти в интернет-сообществах, собирающих информацию для родителей в месте вашего проживания.

Помощь специалистов на дому

Когда вмешательство осуществляется дома, специалист обычно выступает как куратор или руководитель программы. Куратор является экспертом по раннему вмешательству и руководит командой специалистов, которые зачастую не являются дипломированными практиками, но проходят соответствующую подготовку и их деятельность тщательно контролируется куратором. Эти специалисты (их могут называть тьюторами, ассистентами, специалистами по прикладному анализу поведения, специалистами по вмешательству или терапевстами) регулярно

приходят на дом, чтобы работать с ребенком. Иногда их услуги оплачиваются госучреждением по раннему вмешательству, а иногда они покрываются страховкой. В других случаях родители платят из своего кармана. Реформирование системы медицинского страхования так, чтобы оно покрывало подобные услуги, — важная цель правозащитных организаций¹.

Если вы получаете терапию на дому, важно убедиться в том, что уровень образования и квалификация куратора достаточны для осуществления такой деятельности, что он регулярно проводит супервизию других членов команды, работающих с вашим ребенком, и ориентирован на использование научно обоснованных практик. Список, приведенный далее на с. 33, поможет определить, будет ли эффективной для вашего ребенка программа вмешательства, реализуемая в домашних условиях.

Роль педиатра вашего ребенка в раннем вмешательстве

Влияние физического здоровья ребенка на его возможность учиться и на эффективность раннего вмешательства было признано в полной мере не так давно.

Мы выяснили, что РАС влияет не только на мозг и поведение ребенка, но нередко на весь организм. Это значит, что наблюдающий вашего ребенка врач-педиатр будет играть важную роль в его терапии на протяжении всех лет ее осуществления. В числе наиболее распространенных проблем со здоровьем у детей с аутизмом можно назвать следующие: нарушения сна, такие как сложности с засыпанием и постоянное прерывание сна; сложности с едой — разборчивость, неприятие определенных продуктов; желудочно-кишечные

Полезная подсказка

Если диагноз вашему ребенку поставила команда медиков, он, как правило, прошел медицинское обследование, включающее в себя анализы крови, мочи и др. Если же диагноз был поставлен независимым специалистом, возможно, ваш ребенок еще не прошел полное медицинское обследование на наличие аутизма. В таком случае попросите врача вашего ребенка организовать такое обследование. Это очень важно, потому что в некоторых случаях определенная проблема со здоровьем может повлиять не только на состояние ребенка, но и на ход терапии в целом.

¹ Зарубежные реалии, связанные с возмещением затрат на лечение благодаря медицинской страховке, пока еще не свойственны нашей действительности. Однако первые шаги уже предпринимаются, и есть надежда, что совместными усилиями мы также достигнем прогресса в этой области.

Критерии оценки качества программы раннего вмешательства¹

1. В достаточной ли степени дети включены в занятия?

- Все ли дети принимают активное участие в занятиях, или некоторые дети бродят в одиночестве?
- Предусматривает ли программа (в совокупности с другими видами вмешательства, которые получает ребенок) как минимум 25 часов структурированного вмешательства в неделю?
- Отвечает ли каждый педагог (сотрудник) только за двух-трех учеников?
- Является ли программа круглогодичной?
- Планируются ли образовательные мероприятия систематически? Соответствует ли содержание и форма занятий уровню развития детей?
- Производится ли ежедневный сбор данных о состоянии навыков и прогрессе ребенка, что позволяет оценить эффективность программы?

2. Обладают ли сотрудники соответствующей квалификацией?

- Знают ли они, как разработать индивидуализированную образовательную программу, учитывающую уникальные потребности ребенка с РАС?
- Знают ли они, как адаптировать учебный план для конкретного ребенка с РАС?
- Могут ли они адаптировать условия обучения и использовать специальные обучающие методы, применяющиеся при обучении детей с РАС?
- Используют ли они стратегии, способствующие развитию навыков общения и социального взаимодействия?
- Умеют ли они применять поведенческие технологии, основанные на принципах АВА?
- Способны ли они грамотно справиться с кризисом?
- Имеют ли они достаточную квалификацию для работы в качестве профессионалов в области раннего вмешательства?
- Получают ли ассистенты по обучению и терапии четкие инструкции и супервизию?
- Проходят ли сотрудники регулярные тренинги по повышению квалификации в области обучения детей с РАС?
- Доступны ли консультанты по программе вмешательства?

3. Подходит ли учебный план детям с РАС?

- Основаны ли образовательные цели, методы и занятия на письменном учебном плане?
- Адаптируют ли сотрудники команды учебный план к уникальным возможностям, проблемам, возрасту и стилю обучения конкретных детей?

¹ Приводится в адаптированном виде по: *Librera, W. L., et al. Autism program quality indicators: A self-review and quality improvement guide for programs serving young students with autism spectrum disorders.* – Trenton: New Jersey Department of Education, 2004. Текст доступен на ресурсе: www.eric.ed.gov.

- Сосредоточен ли учебный план на важных областях обучения, таких как общение и речь, развитие крупной и мелкой моторики, игры с игрушками, сюжетно-ролевые игры, социальные навыки?
- Есть ли у детей возможность общаться с типично развивающимися сверстниками?

4. Эффективны ли методы обучения?

- Основаны ли методы на научно обоснованных практиках?
- Способствуют ли используемые методы вовлечению детей в подходящую для них деятельность?
- Предусматривают ли выбранные методы обучения применение таких поощрений и наград, которые обычно используются при взаимодействии с детьми и их обучении (похвала, улыбка, оценки)?
- Побуждают ли методы детей к спонтанному использованию освоенных навыков в разной обстановке?
- Проводят ли сотрудники функциональный анализ поведения* каждого ребенка на основе собранных данных об эпизодах проблемного поведения? Поддерживают ли они желательное поведение ребенка с целью сокращения интенсивности и частоты появления проблемного поведения?

5. Задействует ли программа семью?

- Предусматривает ли программа активное участие родителей и членов семьи во всех аспектах обследования и образования ребенка?
- Предоставляется ли родителям информация о концепции обучения, учебном плане и используемых методах?
- Относятся ли сотрудники с уважением к различиям в культуре, языке, ценностях и стилях воспитания в разных семьях?
- Помогает ли программа родителям понять развитие ребенка? Поощряет ли попытки родителей применить методы обучения дома? Встречаются ли сотрудники с родителями регулярно? Информировуют ли их о прогрессе ребенка?
- Направляет ли программа родителей к специалистам и в учреждения, оказывающие поддержку родителям?
- Предоставляется ли родителям поддержка при переходе ребенка на следующую образовательную ступень (например, из сада в школу)?

* *Функциональный анализ поведения* — это научно обоснованная практика, позволяющая идентифицировать функции проблемного поведения (агрессия, самоагрессия, разрушительное поведение), что позволяет создать эффективный план коррекции этого поведения. Функциональный анализ поведения включает в себя: сбор информации о частоте, форме и интенсивности проявления проблемного поведения; выявление непосредственных факторов, которые предшествуют такому поведению или сопровождают его; определение последствий поведения. Полученная информация используется для минимизации факторов, способствующих появлению поведения; внесения в окружающую обстановку таких изменений, которые будут предотвращать или снижать интенсивность проблемного поведения; формирования альтернативных, приемлемых навыков поведения, имеющих ту же функцию что и проблемное поведение.

проблемы — запор и диарея; судороги. Менее распространены врожденные нарушения метаболизма; в ходе диагностического обследования педиатр должен проверить, нет ли нарушений со стороны системы обмена веществ ребенка.

Факты

Распространенные проблемы со здоровьем у ребенка с аутизмом могут включать в себя нарушения сна — такие, например, как сложности с засыпанием и постоянное прерывание сна; сложности с едой — разборчивость в еде, неприятие определенных продуктов; желудочно-кишечные проблемы — такие, как запор и диарея; а также судороги.

Не все врачи могут понять, что действительно происходит с ребенком, и назначить адекватное имеющейся медицинской проблеме лечение. Если причиной того, что ваш ребенок устал, ему некомфортно, больно, является какая-то проблема со здоровьем, он может начать проявлять агрессию, устроить истерику или стать пассивным, безучастным ко всему. Эти «поведенческие проблемы» могут быть восприняты врачом как

«просто часть аутизма». Если вы подозреваете, что за проблемами вашего ребенка стоит какое-то заболевание, попробуйте вместе с вашим педиатром понять, какое именно. Возможно, педиатр посоветует вам обратиться к другому врачу, который специализируется на аутизме и сможет адекватно обследовать вашего ребенка и назначить ему лечение.

Проблемы со сном

Проблемы со сном — частое явление у детей с РАС. Установлено, что как минимум половина детей имеет хотя бы одну постоянную проблему со сном. Это означает, что более половины родителей детей с РАС страдают от прерывания сна! В числе распространенных проблем родители упоминают позднее засыпание, ночные пробуждения, синдром обструктивного апноэ (затрудненное дыхание во время сна) и сниженная потребность во сне. Исследования предполагают, что РАС может ассоциироваться со сложностями в генах, которые регулируют цикл сна и производство мелатонина. Мелатонин — вещество, вырабатываемое в эпифизе мозга, оно помогает регулировать циркадные (суточные) циклы, в том числе цикл сна. Иногда проблемы со сном вызваны ночными судорогами.

Факты

Более половины детей с РАС имеют проблемы со сном, и самая распространенная из них, по сведениям родителей, — бессонница.

Критерии оценки качества программы вмешательства на дому

Если ответы на все приведенные ниже вопросы будут утвердительными, вы можете быть уверены в качестве и опытности команды специалистов, осуществляющих вмешательство.

- Имеет ли куратор программы образование, соответствующее требованиям работы с маленькими детьми с РАС? Речь идет о завершенном высшем образовании (дипломированный специалист, магистр или кандидат наук) и специализации в одной из следующих научных областей: поведенческий анализ, коррекционная педагогика или психология.
- Имеют ли куратор и специалисты соответствующую подготовку в области вмешательства и подтверждающие это сертификаты? Насколько авторитетной является научная база этой подготовки и какие методы вмешательства сформированы на ее основе?
- Прошли ли куратор и все работающие на дому специалисты проверку на отсутствие криминального прошлого и наличие соответствующего образования?
- Уделяет ли куратор достаточно времени супервизии работающих на дому специалистов, осуществляет ли наблюдение за их работой с вашим ребенком, оценкой ими прогресса вашего ребенка, контролирует ли внесение корректив в методы обучения, чтобы увеличить прогресс?
- Кажутся ли вам работающие на дому специалисты, с которыми вы имели возможность сотрудничать, хорошо подготовленными, компетентными, профессиональными и мотивированными?
- Побуждают ли вас куратор и работающие на дому специалисты наблюдать за сессиями терапии с вашим ребенком и включаться в них? Объясняют ли они, что они делают?
- Консультируется ли куратор, когда это необходимо, с профессионалами в других областях (таких, как эрготерапия, специальная педагогика, логопедия, педиатрия)?
- Предусматривает ли программа вмешательства опору на письменный план обучения и обозначенные в нем конкретные цели, над достижением которых работает ваш ребенок?
- Собирают ли работающие на дому специалисты информацию о прогрессе вашего ребенка ежедневно? Анализируют ли они эту информацию регулярно вместе с куратором?
- Встречается ли куратор периодически с вами и другими профессионалами, которые являются участниками программы вмешательства?
- Чувствуете ли вы себя заслуживающим уважения участником программы вмешательства? Прислушивается ли к вам куратор?
- Помогает ли вам куратор расставить приоритеты относительно того, на чем сосредотачиваться в работе с вашим ребенком? Объясняет ли он, как помогать вашему ребенку добиваться прогресса в достижении его целей, когда вы общаетесь с ним дома?

Если у вашего ребенка есть проблемы со сном, он не сможет в полном объеме получать пользу от программы раннего вмешательства. Исследования показали, что у детей, в том числе детей с РАС, с нарушением сна связаны недостаточное внимание, сложности с запоминанием, агрессия, истерики и др. Наиболее распространенная проблема — бессонница; устранить эту проблему можно благодаря более строгому режиму отхода ко сну, или гигиене сна.

В опубликованной Американской академией педиатрии статье, посвященной гигиене сна у детей с отклонениями в развитии, были предложены следующие рекомендации¹, которые могут помочь детям с отклонениями в развитии спать лучше:

1. Создайте в комнате ребенка обстановку, которая будет комфортной для сна: температура, освещение, жесткость матраса, фактура постельного белья и т. д. — ничто не должно вызывать неприятных ощущений.
2. Помещение для сна должно быть относительно темным, потому что даже невысокий уровень освещенности препятствует выработке мелатонина (свет ночника можно оставить).
3. Установите регулярное расписание сна и бодрствования, в том числе время дневного сна, отхода ко сну вечером и утреннего пробуждения. В общем и целом отклонение от режима сна и пробуждения не должно превышать одного часа в течение недели и в выходные дни.
4. Осторожно планируйте занятия перед сном — они должны быть спокойными, потому что дети с РАС подвержены перевозбуждению. Избегайте новых и неожиданных занятий, громких звуков, активной игры и плотных ужинов незадолго до отхода ко сну. Ванна, колыбельная, наличие знакомой игрушки или привычного одеяла, совместный просмотр книг — все это считается успокаивающим. Другие успокаивающие занятия включают в себя легкий массаж, расчесывание волос и тихую музыку.
5. Не нужно устанавливать телевизор в комнате ребенка. Не включайте ребенку фильмы или телепередачи в качестве средства для засыпания.

Если у вашего ребенка есть проблемы со сном, первый человек, с которым следует посоветоваться, — это психолог, участник команды раннего вмешательства, работающей с вашим ребенком. Есть отличные

¹ James, E. J., et al. Sleep hygiene for children with neurodevelopmental disabilities // *Pediatrics*. — 2008. — № 122. — P. 1343–1350.

поведенческие методы, которые родители могут использовать, чтобы значительно улучшить сон своего ребенка. Американский специалист в области нарушений сна у детей с особенностями развития Марк Дюранд, основываясь на научных данных, написал две отличные книги, которые помогают родителям улучшить сон ребенка: «Спать лучше» (1998) и «Когда дети плохо спят: вмешательства, направленные на работу с педиатрическими нарушениями сна: рабочая книга родителей» (2008). Если в настоящий момент эти книги для вас недоступны или если предлагаемые в них техники окажутся для вас неэффективными, посоветуйтесь со своим врачом-педиатром — возможно, он сможет предоставить больше информации о том, как улучшить сон. Использование перорального приема препаратов, содержащих мелатонин, может помочь в установлении регулярного цикла сна и бодрствования, но это также должно быть сделано под присмотром педиатра или семейного врача.

Проблемы с желудочно-кишечным трактом и питанием

Еще одна распространенная медицинская проблема, с которой сталкиваются многие дети с РАС, — расстройства желудочно-кишечной системы. Родители часто сообщают, что их дети с РАС страдают от болей в животе, диареи, газов и запоров. Самые распространенные проблемы, по сведениям родителей, — это диарея и запор, которые могут чередоваться у одного и того же ребенка. Хотя эти проблемы достаточно распространены у всех детей, по некоторым данным, они чаще встречаются у детей с РАС. Подобные желудочно-кишечные проблемы вызывают боль и дискомфорт и, как и проблемы со сном, могут приводить к проблемному поведению и сложностям с сосредоточением внимания. В итоге получить преимущества от программы раннего вмешательства в полной мере становится практически невозможно.

Из-за того что дети с РАС испытывают сложности с общением, вам может быть сложно определить, испытывает ли ваш ребенок боль в животе или боль другого рода. Обращайте внимание на внезапные изменения поведения вашего ребенка, затяжной плач или стоны, самоповреждающее поведение, хватание за живот и другие невербальные проявления боли. Если вы подозреваете, что ребенок испытывает боль, отведите его к педиатру на обследование. Проблемы ЖКТ излечимы.

Факты

Проблемы с питанием распространены среди детей с РАС и могут проявляться еще в младенчестве.

В зависимости от типа и серьезности подобной проблемы лечение может включать в себя диету, пищевые добавки и лекарства. На данный момент не существует научных доказательств, что специальные диеты, включая диеты без казеина и глютена, улучшают поведение детей с РАС, однако некоторые родители утверждают, что, по их мнению, такие диеты приводят к значительным успехам, включающим в себя улучшение внимания и поведения.

Проблемы с едой также распространены среди детей с РАС. Недавнее исследование, опубликованное Американской академией педиатрии¹, показало, что у многих детей с РАС проблемы с питанием появляются еще в младенчестве. Например, они позже, чем типично развивающиеся дети, переходят на твердую пищу. К годовалому возрасту дети с РАС с большей вероятностью будут описаны как дети, которых «сложно накормить» и которые «очень разборчивы в еде». В период от года до двух лет дети с РАС питаются весьма однообразно. Хотя упомянутое выше исследование не выявило никаких различий между детьми с РАС и типично развивающимися детьми в области питания, другие исследования показали, что у детей с РАС иногда встречается дефицит некоторых питательных веществ — возможно, из-за их разборчивости в еде или использования особых диет.

Если вы испытываете беспокойство по поводу пищевых привычек вашего ребенка, поднимите эту тему во время следующего визита к педиатру. Также обсудите беспокоящие вас моменты с вашим куратором, или со специалистом по поведению, или психологом в терапевтической команде. Есть много способов помочь вашему ребенку расширить пищевой репертуар, и сотрудничающие с вами специалисты должны вам в этом посодействовать. Если ваш врач озабочен питанием вашего ребенка, он, скорее всего, направит вас к специалисту по питанию, который может поделиться особыми предложениями относительно изменения пищевых привычек и подскажет, как узнать, получает ли ваш ребенок все необходимые питательные вещества в должном количестве. Есть разные причины, по которым у ребенка могут быть проблемы с питанием, в том числе сложности с жеванием и глотанием, сенсорная гиперчувствительность к различным текстурам продуктов, непереносимость каких-то продуктов, аллергия, нежелание пробовать что-то новое. Ваша команда раннего вмешательства и педиатр (или семейный врач), работая совместно, помогут вам понять, почему ребенок испытывает сложности с едой, и посоветуют, как улучшить его пищевые привычки.

¹ Emond, A., et al. Feeding symptoms, dietary patterns, and growth in young children with autism spectrum disorders // *Pediatrics*. — № 126(2). — P. e337-e342.

Судороги

Хотя в раннем детстве судороги обычно не являются проблемой, примерно у одного из четырех человек с РАС они возникают на протяжении жизни. Обычно это случается впервые в подростковом возрасте или даже у взрослых людей, хотя иногда судороги бывают и в раннем возрасте. Судороги необходимо лечить, потому что судорожная активность может влиять на функционирование и развитие мозга. Таким образом, если у вашего ребенка появились судороги или наблюдаются симптомы (описанные ниже) судорожной активности, как можно скорее обратитесь за помощью к врачу.

Есть множество разновидностей судорог: судороги, которые проявляются как застывший взгляд (малый эпилептический припадок, абсанс), судороги, которые включают в себя повторяющиеся движения (сложные парциальные припадки), и судороги, которые включают в себя конвульсии (большие судорожные припадки). Легкие проявления бывает не просто заметить, потому что застывший взгляд в пространство и отсутствие реакции на имя также являются типичными симптомами аутизма. В числе симптомов абсанса могут быть «выключение», то есть отсутствие реакции на звуки и изображения в течение 10–20 секунд, частое моргание, легкое закатывание глаз, движения губ, мышечная ригидность, резкие движения, потирание пальцев и застывший взгляд. Если вы беспокоитесь по поводу возможной судорожной активности, обратитесь к педиатру — с большой вероятностью он направит вас к неврологу на обследование.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Как видите, есть много разных аспектов раннего вмешательства, включающих базовую программу вмешательства (группового или индивидуального) и (иногда) дополнительную терапию от логопеда, эрготерапевта и/или педиатра. Со временем вы узнаете о том, какие варианты, связанные с участием в программе раннего вмешательства, доступны в вашем регионе (области, районе), определитесь с тем, что, по вашим ощущениям, лучше для вашего ребенка, и озвучите ваши предпочтения, чтобы в итоге ваш ребенок получил оптимальный комплекс услуг по месту вашего проживания. Вам нужно будет побуждать людей, работающих с вашим ребенком, к общению друг с другом и обмену информацией. К сожалению, хотя эти вещи кажутся само собой разумеющимися, они редко происходят автоматически и синхронно. Чаще — пошагово и благодаря усилиям родителей. Многие родители считают полезными

регулярные «собрания команды», в которых принимают участие все специалисты, задействованные во вмешательстве. Собрания команды помогают всем ее членам сосредотачиваться на одних и тех же целях, похожими способами решать поведенческие проблемы, учиться друг у друга и слушать друг друга. У вас есть право требовать собрания команды в любое время, чтобы обсудить индивидуализированную программу вашего ребенка и прогресс, которого он достиг.

Есть и другие способы помочь вашей команде работать вместе:

1. Заведите блокнот, который будет при вашем ребенке весь день, чтобы учителя, специалисты и члены семьи делали в нем заметки о поведении ребенка и его прогрессе.
2. Попросите терапевтическую команду, работающую с вашим ребенком, еженедельно посылать вам информацию о прогрессе вашего ребенка.
3. Некоторые родители, ориентированные на новые технологии, даже заводят блог или сайт, на котором все участники команды, а также члены семьи могут общаться обо всем, над чем они работают, описывать эффективные и неэффективные методы и делиться полезными подсказками для других людей, работающих с ребенком. Это пространство, где можно делиться проблемами и победами по мере того, как ваш ребенок начинает осваивать новые навыки.

В этой главе мы предоставили основную информацию о том, как определиться с программой вмешательства для вашего ребенка. До этого момента в центре нашего внимания был ваш ребенок. Но как же вы сами? Не только вашему ребенку, но и вам и вашей семье должно быть уделено особое внимание по мере того, как вы сталкиваетесь с проблемами. Если вы будете думать о себе, вы с меньшей вероятностью «выгорите» и сможете лучше заботиться о вашем ребенке с РАС и остальных членах семьи. Следующая глава описывает стратегии, которые обеспечат вам и вашей семье здоровую и сбалансированную обстановку, несмотря на все стрессы, связанные с воспитанием ребенка с РАС.

ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОЕЙ СЕМЬЕ

Пока Кармен и Роберто пытались составить лучший план вмешательства для Терезы, их трехлетней дочери с аутизмом, пролетело несколько недель, заполненных телефонными звонками и встречами. К счастью, Кармен работала в вечернюю смену, с трех дня до одиннадцати вечера, поэтому утром она была дома и могла совершать звонки. Все внимание родителей теперь было сосредоточено на Терезе. Роберто работал в первой половине дня — с шести до двух. Родители почти не видели друг друга, разве что на выходных. Когда они все-таки проводили время вместе, Кармен пыталась рассказывать Роберто о том, что происходит с Терезой — обо всех встречах, новых людях, советах, которые они давали ей о том, как справляться с истериками дочери и как помочь ей общаться. Создавалось такое впечатление, что они теперь говорят только о Терезе — и Роберто почувствовал отстраненность. Ему хотелось, чтобы все это прошло, закончилось, как страшный сон, и жизнь вернулась бы в тот период, когда у него была счастливая жена, у них был дружный брак и все было легко и гладко. Его беспокоило, сможет ли он позаботиться о жене, сыне и дочери перед лицом этого нового, неизвестного и пугающего будущего.

Кармен каждый момент бодрствования жила новой жизнью. У нее было мало времени, чтобы поговорить о чем-то еще, даже о пятилетнем Юстино, который только что пошел в детский сад. Вскоре у нее начались проблемы со сном. Она лежала в постели и беспокоилась о Терезе. Сможет ли программа вмешательства, которую они выбрали, по-настоящему ей помочь? Покроет ли их страховка расходы? Нужно ли ей будет уйти с работы, чтобы полностью посвятить себя Терезе и Юстино? Как они смогут себе это позволить? Голова ее шла кругом от всех этих вопросов и тревог, и глаза ее наполнялись слезами. Она смотрела на Роберто и чувствовала, как все больше от него отдаляется. Он становился все более тихим, теперь они редко смеялись и веселились, как в прежние времена. Он все чаще задерживался на работе.

Она не могла обвинять его в желании избежать проблем, с которыми они столкнулись, но в то же время он был ей нужен, как никогда раньше.

А что же Юстино? Утром он ходил в детский сад, оттуда его забирала бабушка, потому что у Терезы до полудня была терапия далеко от детского сада Юстино. Бабушка приводила его домой в час и сидела с детьми, пока Роберто не приезжал домой около трех. Кармен чувствовала, что практически не видит Юстино — только по утрам, когда отправляет его в садик.

Она натянула на голову одеяло и зарылась лицом в подушку. Как бы ей хотелось поговорить с кем-нибудь обо всем, но с семьей и друзьями было очень сложно разговаривать. Они говорили ей, что она слиш-

Из опыта родителей

«Я прекрасно ее понимаю. Даже не смотря на то, что я работала в области коррекционной педагогики и у меня были коллеги, никто не понимал, что я чувствую. Я ощущала себя совершенно беспомощной и одинокой. Это ужасное чувство».

ком бурно реагирует, что врачи ошибаются, что ей не следует столько времени проводить с Терезой. Никто не понимал, через что ей приходится проходить. Ей был нужен совет от матери, помощь от семьи, любовь от мужа. Ей нужна была вся энергия, которую она могла в себе найти. Впервые в жизни она собиралась вовлечь

в круг семьи большое количество людей. Сможет ли она найти людей, которые поймут, что она переживает, людей, которые смогут помочь ей с Терезой и даже периодически давать им время на отдых?

ПРИВЫКАНИЕ К ЗАБОТЕ О РЕБЕНКЕ С РАС

Чувства, испытываемые Кармен и Роберто, — это чувства многих родителей, которые приспосабливаются к заботе о ребенке с РАС. Исследования доказали то же, что нам уже много лет говорят семьи, в которых есть ребенок с РАС: забота о таком ребенке может быть очень большим стрессом. Но многие родители также сказали нам, что она может приносить радость и отдачу — возможно, не в первые несколько месяцев, наполненных суетой и тревогой, но позже, после установления нового распорядка жизни, с началом прогресса у ребенка и появлением надежды и перспектив на будущее.

В течение первых нескольких месяцев или даже лет после того, как вы узнали, что у вашего ребенка РАС, вас может искушать соблазн отодвинуть в сторону собственные потребности и нужды других членов семьи и сосредоточиться исключительно на вашем ребенке с РАС.

Однако очень важно найти время на то, чтобы рассмотреть потребности остальных членов семьи, включая вас самих. Вы будете испытывать большой соблазн поставить себя в самый конец списка приоритетов, однако не делайте этого! Забота о себе — единственный способ позаботиться об остальных. Таким образом, очень важно часто задумываться о том, как у вас идут дела, и предпринимать шаги по налаживанию своего здоровья, как физического, так и психического.

Необходимость заботиться о себе, вашем супруге или партнере и ваших других детях может показаться вам слишком сложной, учитывая ваше желание проводить каждую минуту с вашим ребенком с РАС. Не будем притворяться, что это просто, но наш опыт с огромным количеством родителей, которые столкнулись с такими же проблемами, научил нас некоторым полезным приемам, как приспособиться к жизни с ребенком с РАС. Всеми возможными способами мы постараемся описать в этой главе некоторые стратегии, которые помогут вам хотя бы немного облегчить груз вашей ответственности: от планирования ежедневных обязанностей до сложной эквилибристики, с помощью которой вы сможете оставаться дружной семьей, а также до получения отдачи от того, что встретится вам на пути, по которому вы начали двигаться.

ЗАБОТА О ВАШЕЙ СЕМЬЕ

Новая стезя, на которую вы вступили из-за РАС, затронет каждого человека в вашей семье, но это влияние не обязательно должно быть негативным, особенно после того, как вы прошли через первый период адаптации. Для большинства родителей, особенно в течение периода адаптации, самое большое препятствие в поддержании здоровых отношений и крепкой, дружной семьи — это время. Время, проведенное друг с другом, и время на общение. Конечно, вам сложно будет найти то же количество времени на остальных членов семьи, когда вы пытаетесь помочь вашему ребенку с РАС. Однако, к счастью, родители, которые через это уже прошли, могут поделиться некоторыми идеями, как это осуществить.

Укрепление ваших супружеских отношений¹

Оказывают ли проблемы, связанные с воспитанием ребенка с РАС, негативное влияние на брак (помимо очевидных эффектов воспитания

¹ Под супружескими в этой главе подразумеваются отношения с вашим супругом или партнером — вне зависимости от того, зарегистрированы ли они официально как брак. — *Примеч. авт.*

ребенка с особыми потребностями)? Не обязательно! На самом деле, исследование¹, проведенное на сотнях семей с детьми с РАС в период с их раннего детства до совершеннолетия, показало, что нет никакой разницы в проценте распавшихся семей, в которых есть дети с РАС и в которых их нет. (На момент достижения детьми позднего подросткового возраста или совершеннолетия, семьи с детьми с РАС распадаются несколько чаще, но причина этого неясна.) Дополнительное давление, которое вы испытываете из-за потребности заботиться о ребенке с РАС, часто приводит к тому, что вы проводите меньше времени в ваших изначальных (брачных или гражданских) отношениях — а это время и так сократилось после появления в вашей семье детей. Возможно, вы чувствуете, что у вас нет выбора. Потребности вашего ребенка с РАС должны быть в данный момент поставлены на первое место, но, если вы оставите партнера на периферии, вы таким образом окажетесь без критически важного члена вашей социальной группы поддержки. К тому же, если вы начнете решение этой новой огромной проблемы за пределами супружеских отношений, это может создать дистанцию между вами в один из важнейших моментов ваших отношений. В ранний период после постановки вашему ребенку диагноза особенно важно воспользоваться несколькими советами.

Общайтесь!

Говорите друг с другом. Из-за того, что вы так вовлечены в проблемы вашего ребенка с РАС, вам сложно думать или говорить о чем-нибудь еще.

Роберто казалось, что Кармен живет новой навалившейся на них жизнью и полностью оставила прежнюю. Сам он чувствовал себя так, словно застрял между двумя жизнями. Прежняя ушла, а новая, по ощущениям гораздо менее приятная, была на горизонте — неизвестная, пугающая и полная стрессов. Кармен ею жила, а он о ней только слышал — и больше от своей жены он практически ни о чем не слышал. Кармен же не могла думать ни о чем другом. Она хотела делиться с мужем тем, что ее волновало, но его это, похоже, не сильно интересовало. Ее злило то, что он не присоединяется к ней в принятии всех решений, не разделяет ответственности за них, — и она чувствовала, что отдаляется от него.

¹ Hartley, S. L., at al. The relative risk and timing of divorce in families of children with an autism spectrum disorder // Journal of Family Psychology — 2010. — № 24(4). — P. 449–457.

Важно обсуждать и другие стороны вашей жизни. Когда вы видите друг с другом после раздельно проведенного времени, не забудьте спросить о вещах, которые важны для каждого из вас. «Как сегодня все прошло на работе?», «Как ты думаешь, чем мы можем развлечь себя на выходных?», «У тебя еще не прошла простуда?», «Ты сегодня поговорил по телефону с мамой? Как у нее дела?» По-настоящему слушайте своего партнера и, когда он говорит, старайтесь разделить то, что его волнует. Старайтесь проводить хотя бы несколько минут каждый день по-настоящему вместе — сосредоточенными друг на друге, прежде чем приступить к обсуждению проблем детей.

Из опыта родителей

«Очень важно тратить время на разговоры друг о друге! Оглядываясь на прошлое, я понимаю, что мы никогда этого не делали. Все разговоры были только о детях, их проблемах и терапии. О нас больше ни слова, как будто мы больше не имели значения. Тогда именно так и казалось, важнее всего были дети, но теперь, оглядываясь назад, понимаешь, что всегда нужно находить время на отношения с супругом, другими детьми, другими членами семьи. Каждый человек важен в семейных отношениях, и счастье — это самое главное».

Слушайте

Когда ваш партнер говорит, выслушайте его молча. Не перебивайте его и не осуждайте. Старайтесь перефразировать то, что он сказал, чтобы убедиться, что вы понимаете его точку зрения и эмоции. Например, если партнер говорит о проблемах, с которым он столкнулся за день, воздержитесь от критики и указаний по поводу того, что ему делать. Более полезным будет переформулировать главную мысль его высказывания и предложить поддержку, сказав что-то вроде: «Похоже, у тебя был действительно сложный день. Ты кажешься усталым и расстроенным. Как я могу помочь?»

Совсем нередко у родителей возникают разногласия по поводу их ребенка с РАС. Они могут иметь разные мнения по поводу диагноза, по поводу типа вмешательства, к которому следует прибегнуть, по поводу дисциплины и ожиданий. Чтобы разрешить подобного рода разногласия, надо найти время, чтобы спокойно обо всем поговорить — чтобы вы на самом деле услышали, о чем думает ваш партнер. Вторая ступень — это по-настоящему прислушаться к точке зрения вашего партнера и воспринять ее серьезно, а не считать, что он просто чего-то не знает или не понимает. Например, если ваш партнер предлагает

новую терапию, с которой вы не согласны, постарайтесь ответить, выяснив подробности и причины, по которым он считает, что это хорошая идея, вместо того чтобы просто отмахнуться от нее или раскритиковать партнера.

Внимательно прислушивайтесь, чтобы услышать аргументы друг друга, и ищите компромисс между вашими взглядами или какое-то другое решение, которое сработает для вас обоих. Если для того, чтобы прийти к решению, вам нужна информация о вашем ребенке, в которой нуждаетесь вы оба, попробуйте найти время, чтобы вместе сесть с вашим куратором или членом команды вмешательства, задать ему вопросы и собрать всю информацию. Если у вас возникли проблемы в том, чтобы услышать друг друга или прийти к компромиссу, попробуйте встретиться с психологом или социальным работником в команде вашего ребенка, чтобы прийти к какой-то общей точке зрения. Но прежде чем вы начнете искать помощь со стороны, как следует постарайтесь услышать друг друга, высказываясь открыто и уважительно.

Полезная подсказка

Во что бы то ни стало избегайте обвинений. Глубоко в человеческой натуре заложено стремление обвинить кого-нибудь — в диагнозе вашего ребенка, в том, что ваши мечты кажутся вам растоптанными, в той печали, которую вы, возможно, чувствуете после постановки диагноза. Но обвинять в этом некого. Никто не виноват, никто никак не мог этому воспрепятствовать. Вы и ваша семья — решение, а не проблема. Обвинение себя разрушительно и бесполезно. Обвинение партнера подрывает его уверенность в себе и ваше взаимное доверие, что приведет к отчуждению. Вы сейчас нуждаетесь друг в друге больше, чем когда бы то ни было. Ваш партнер может стать самым надежным помощником в этой сложной ситуации, в которой вы оказались. Если вы начнете чувствовать вину или желание обвинить другого — признайте эти чувства и напомните себе о том, что в аутизме некого обвинять.

Покажите вашему партнеру, что вам не все равно

Когда вы демонстрируете принятие и понимание чувств вашего партнера и выражаете интерес в том, что происходит в его или ее жизни, — это важный способ показать, что вам не все равно. Доктор Джон Готтман, известный эксперт по брачным отношениям, подчеркивает важность ежедневного бытового общения с партнерами. Эти ежедневные обмены информацией и чувствами — фундамент, на котором строятся прочные брачные отношения.

Постарайтесь найти какой-то способ каждый день делать или говорить что-то, демонстрирующее ваши любовь, заботу и поддержку. Исследование доктора Готтмана показало, что эти обычные, но наполненные любовью жесты выступают в роли вкладов на ваш «эмоциональный банковский счет». Полный эмоциональный счет сможет помочь каждому из вас сейчас, в разгар стресса, и когда возникнут неизбежные конфликты.

Вам будет откуда черпать эмоции: возьмите то, что вам нужно, и вложите столько, сколько сможете.

Сохраняйте чувство юмора

Эксперты по брачным отношениям давно уже признают ценность здорового чувства юмора для сохранения брака. Смех снижает стресс, повышает настроение и усиливает чувство близости. Даже во время спора смех (если он не используется для нападения или унижения другого человека) может снять напряжение и разрядить обстановку. Как бы глупо это ни звучало,

Полезная подсказка

Если вам нужны напоминания, как позитивно общаться с партнером и показать ему свою заботу в разгар кризиса, вызванного вашим вступлением на новый путь, воспользуйтесь простым способом, который мы будем приводить в конце каждой главы части 2 (главы 4–13). Пишите себе напоминания, как поддерживать хорошие отношения с партнером в эти тяжелые времена. Это могут быть любые полезные для вас напоминания, будь то «Не говори “Ты ВСЕГДА...”», или «Не забывай говорить “Я люблю тебя”, прежде чем повесить трубку», или «Не забывай приветствовать его, когда он приходит домой, при любых обстоятельствах». Мы называем эти напоминания «Памятка», но вы можете хранить их в любом месте, где будете регулярно их видеть: в своем телефоне, в ящике комода, который вы открываете каждое утро, когда одеваетесь, в шкафу рядом с одеждой или в любом другом месте, которое вам подойдет.

Из опыта родителей

«Лично мне легче находить юмор в ситуациях, которые другие могут воспринять как дикие или пугающие проявления аутизма, с разговорах с родителями, которые тоже проходят через подобное. Общение с людьми, находящимися в такой же ситуации, что и я, на тему наших проблем и сложностей, может принести не только комфорт, но и столь необходимый юмор. Они, как правило, отличаются отзывчивостью и не спешат осуждать. (Например, если я захочу поговорить о том, как моя дочь вымазала нашу собаку какашками, думаю, мама ребенка с аутизмом воспримет это гораздо лучше, чем мама типично развивающегося ребенка.)»

даже совместный просмотр смешных фильмов может сделать людей ближе друг к другу и снять стресс. Ищите источники радости. Подумайте об организации «Пятничного семейного вечера комедии», когда вы будете по очереди выбирать комедии для совместного просмотра.

Уделяйте время вашим отношениям

Уделять время вашим отношениям — это легче сказать, чем сделать? Определенно, но все-таки это не невозможно. Попробуйте выделить немного времени на регулярной основе, которое вы бы проводили: 1) вместе с партнером, 2) без детей, 3) приятным для обоих образом. Даже несколько минут в день, проведенных вместе наедине, могут по-настоящему помочь вам почувствовать друг друга после тяжелого дня и сделать вас открытым для того, чтобы выслушать новости о жизни друг друга — обо всех радостях и горестях — открыто, заботливо и без осуждения. Когда друзья или члены семьи спрашивают, чем они могли бы помочь, попросите их заскочить к вам, чтобы дать вам немного «времени на двоих», или спросите, можете ли вы ненадолго забросить им детей. Чтобы уделить время друг другу, нужно найти людей, которым вы доверяете и которые помогут вам с детьми. Если среди вашего круга общения нет таких людей, спросите совета у куратора или члена группы. В некоторых местах для детей с РАС доступен специальный уход — и чтобы его получить, вы можете обратиться в ряд организаций. Мы расскажем об этом подробнее ниже.

Пользуйтесь «передышкой»

«Передышка» (Respite Care) — термин для услуг, которые осуществляются временной няней или сиделкой и предоставляются людям с отклонениями в развитии (или другой хронической медицинской проблемой), чтобы члены семьи могли провести некоторое время вдали от ежедневных забот, связанных с уходом за этими людьми¹. «Передышка» может очень помочь в снятии стресса и предоставлении возможности отдохнуть и провести время наедине с собой, своим партнером или другими членами семьи. Услуги по «передышке» можно найти через Национальную сеть передышки и Ресурсный центр (см. www.archrespice.org). Сайт предлагает сервис нахождения местной специальной помощи, который поможет найти организации, осуществляющие услуги «передышки», в вашем регионе. Услуги предоставляются подготовленным, иногда

¹ В России подобная услуга пока не распространена, однако примеры такого начинания есть, например, в Санкт-Петербурге (подробнее здесь: <http://www.ccp.org.ru/events/1905>).

лицензированным персоналом этих агентств. Многие программы предоставляются местными организациями — например, школами, церквями и другими некоммерческими организациями. Услуга «передышки» может осуществляться на дому и в специальных учреждениях.

Программы «передышки» часто предлагают для друзей и членов семьи тренинги, посвященные тому, как ухаживать за ребенком с РАС — так, чтобы вы смогли рассчитывать на своего друга или родственника, которые смогут позаботиться о вашем ребенке. В дополнение к «передышке» есть и другие варианты, которые можно использовать, чтобы организовать себе свободный вечер. Попросите людей из местной ассоциации аутизма или родительскую группу поделиться с вами координатами. Спросите других родителей, с которыми вы встречаетесь, какие службы они используют. Многие родители пользуются услугами опытных, надежных людей, работающих с их детьми, которые могут помочь вам с присмотром за вашим ребенком. Если у вас нет других вариантов, позвоните в ближайший колледж, попросите связать вас с отделом психологии, социальной работы или детского развития — и спросите, есть ли там студенты, которые хотели бы посидеть с вашим ребенком с РАС. Пусть потенциальная няня придет познакомиться и поиграть с вашим ребенком заранее. Посмотрите, как студент общается с вашим ребенком, попросите рекомендации. Затем постепенно позволяйте студенту заботиться о вашем ребенке, пока вы с партнером проводите время вместе.

Когда вы ненадолго оставляете вашего ребенка с РАС с кем-то — это вовсе не пренебрежение ролью родителя. Для вашего ребенка это позитивный опыт. Во-первых, вашему сыну или дочери достается отдохнувший родитель. Во-вторых, это полезно само по себе. Очень важно, чтобы ваш ребенок научился принимать помощь от других взрослых. Это дает ему возможность узнать, что мир — место, которому можно доверять. Это помогает ему подготовиться к детскому саду. Это отличный опыт взросления как для детей, так и для их родителей, а также прекрасный учебный опыт для присматривающих студентов. Двое из нас (С. Дж. Р. и Дж. Д.) попали в эту область деятельности через опыт присмотра за детьми, когда были подростками. Помогите другим узнать о РАС, поделившись с ними своим ребенком.

А как насчет других ваших детей?

Кармен провела многие часы без сна, беспокоясь, что пренебрегает другим своим ребенком, Юстино. Она скучала по тому времени, которое они проводили вместе, прежде чем родилась Тереза, когда они были друг с другом наедине. Она всегда любила играть с Юстино. От общения с ним она чувствовала хорошую отдачу. А теперь вся ее энергия, все ее

время, похоже, отдавались Терезе. Она скучала по времени, проведенному с Юстино, а он скучал по времени, проведенному с ней. Кармен не хотела, чтобы сын страдал из-за диагноза своей сестры.

Братья и сестры детей с РАС имеют особые потребности. Если вы будете их признавать, это поможет всем вашим детям позитивно приспособиться к ситуации. Во многих исследованиях отмечены сложности, которые испытывают братья и сестры детей с РАС. Зачастую они переживают чувства потери и одиночества из-за того, что все внимание их родителей поглощено ребенком с РАС. Они могут также чувствовать обиду на этого ребенка, а дети постарше — еще и вину за эту обиду.

Распределите время так, чтобы проводить часть его наедине с каждым из остальных ваших детей

Ребенку очень поможет, если он будет проводить какое-то время наедине с родителями. Это особое время может быть посвящено совсем простым занятиям: походу в магазин, мытью машины, принятию ванны или чтению книги. Используйте это время для того, чтобы поговорить со своим ребенком: послушать о его друзьях, школе, интересах, проблемах, чувствах. Пусть ребенок понимает, насколько он важен для вас и какое удовольствие вы получаете, проводя время вместе с ним. Также дайте ему понять, что вы знаете, как много времени и внимания занимает у вас ребенок с РАС, и скажите, что он всегда может сообщать, когда ему потребуется провести с вами время. Младшие братья и сестры ребенка с РАС, скорее всего, не смогут попросить у вас время и внимание, но они покажут это через свое поведение (плач, цепляние за вас, появление страхов или непослушание для привлечения внимания). Когда вы проводите время со своим типично развивающимся ребенком, важно, чтобы он почувствовал, что это его особенное время, когда все ваше внимание сосредоточено на нем.

Обучите других ваших детей навыкам, которые помогут им с удовольствием общаться с их братом или сестрой с РАС

Дети могут чувствовать себя нелюбимыми или отверженными, если их брат или сестра с РАС отказывается с ними играть. К счастью, исследования показали, что их можно обучить навыкам, которые помогут им взаимодействовать с ребенком с РАС. Это может быть очень полезным для всех вовлеченных в процесс детей. Помогите другим вашим детям понять, что ребенку с РАС очень сложно научиться играть

и пока он не знает, как играть, но со временем научится. Научите детей давать простые инструкции, которым ребенок с РАС сможет следовать, покажите, как вовлечь его в простую игру и как вознаградить за выполненные инструкции. Сами помогите ребенку с РАС выполнить их. Это простое взаимодействие поможет наладить социальные отношения и чувство близости между вашими детьми. Всячески поощряйте «параллельную игру» — занятия, в ходе которых все дети играют с одинаковыми материалами, например с наборами для детского творчества или с мозаикой. Включите в совместные занятия качание на качелях, игру в пятнашки или совместный просмотр DVD. Эти занятия не требуют от ребенка с РАС вовлеченности в сложные взаимодействия.

Говорите об этом!

Исследования показали, что братьям и сестрам полезны открытые и частые разговоры о ребенке с РАС. Ваш типично развивающийся ребенок может не понимать, почему его брат или сестра с РАС не хочет с ним играть и разговаривать. Когда вы объясните, что такое РАС и как они влияют на социальное и речевое развитие и другие поведенческие проявления, ваш другой ребенок с меньшей вероятностью будет воспринимать поведение брата или сестры неприязненно. По мере взросления понимание и взгляд на проблему у типично развивающегося ребенка будут становиться все более похожими на ваши, у него будут появляться все новые вопросы и тревоги, поэтому очень важно постоянно поддерживать общение на эту тему. Используйте слова и понятия, которые дети смогут понять. Предоставьте простые объяснения, которые ребенок сможет использовать, чтобы рассказать о РАС своим друзьям либо кому-то еще, кто не имеет четкого представления об особенностях поведения, связанных с РАС, чтобы они не дразнили и не обижали его брата или сестру. Покажите ребенку пример, рассказывая при нем о РАС другим людям.

Форма объяснения может быть разной, в зависимости от возраста ребенка. Дети дошкольного возраста не могут понять, что это такое, но они все равно будут обращать внимание на то, что поведение их брата или сестры отличается. Дети, учащиеся в начальной школе, скорее всего, очень сильно чувствуют, что их брат или сестра — не такой (такая) как все, и они могут чувствовать неловкость перед друзьями за его (ее) поведение. Откровенные разговоры с ребенком с самого младшего возраста на тему этих отличий позволят ему озвучивать свои чувства, а не стыдиться их молча.

Если ребенок не хочет, чтобы к вам домой приходили его друзья, обсудите с ним это. Подумайте, можете ли вы что-то сделать, чтобы

он почувствовал себя более комфортно. Типично развивающиеся дети могут беспокоиться по поводу того, что РАС заразен, что у них тоже может развиться аутизм. Они даже могут чувствовать вину за то, что у них нет аутизма! Некоторые задумываются над тем, не послужили ли они каким-то образом причиной развития у их брата или сестры РАС. Говорите с ребенком об этих страхах и тревогах открыто — таким образом вы сможете предоставить ему истинные факты и заверить его в том, что его страхи необоснованны. Возможно, вам нужно будет проводить такие беседы не один раз — маловероятно, что ребенок поймет все, что вы скажете, с первого раза. Разные вопросы и тревоги будут возникать в разное время. Пусть РАС будет открытым для обсуждения вопросом в вашем доме. Если ваш ребенок не задает вопросов по РАС, это означает, что он считает данную тему неприемлемой для обсуждения. Поднимите ее сами — и чем раньше, тем лучше, а также постарайтесь обсуждать ее как можно чаще. Спросите ребенка, что его пугает в брате или сестре с РАС, что беспокоит, что злит, что он по этому поводу думает, как это влияет на его жизнь.

Некоторые дети чувствуют, что должны стараться быть «идеальными», чтобы компенсировать семье ребенка с РАС; они могут чувствовать потребность достичь больших успехов в учебе и спорте. Возможно, эта потребность исходит от них самих — а возможно, давление исходит от родителей. Усилились ли ваши ожидания от других детей из-за того, что у них нет отклонений в развитии? Отсутствие аутизма еще не делает их «супердетьми».

Помогите своему ребенку озвучить эти чувства и молча его послушайте — как и в случае с партнером. Признайте и перефразируйте чувства, вместо того чтобы отвергать их, интерпретировать или отрицать. (Что-то вам будет непросто услышать — приготовьтесь к этому морально.)

Ваш ребенок может поделиться некоторыми болезненными наблюдениями за вами: вашей поглощенностью ребенком с РАС, отсутствием семейного времени, тем, что вы больше стали от него ожидать в плане зрелости, ответственности, заботы о брате или сестре, работы по дому или эмоциональной поддержки. Слушайте внимательно! Из всех сил постарайтесь не отрицать, не начать защищаться и не злиться. Слушайте, что говорит ваш ребенок; предоставьте ему информацию, которую он запрашивает, поправьте все неверные представления и заверьте его в своей любви, в том, что вы принимаете его чувства и цените его честность и доверие.

Если поведение вашего ребенка серьезно изменилось (истерики, нехарактерные поступки в течение долгого времени, отказ от привычных занятий и общения), если ваши попытки поговорить с ребенком

или предоставить ему больше поддержки не помогают, если страдает функционирование вашего ребенка в школе, дома или в дружеских отношениях — поговорите с врачом вашего ребенка. Признаки того, что ребенок может испытывать трудности, включают в себя:

- потребность в том, чтобы быть идеальным,
- заметное снижение или повышение аппетита,
- частые жалобы на головные боли и боли в животе,
- потерю интереса к повседневным занятиям,
- частый плач и обеспокоенность,
- отказ от социальных занятий,
- повышенную агрессивность,
- появление новых проблем в школе,
- признаки тревоги и депрессии (см. с. 58).

*Воспользуйтесь информацией из книг
и других источников, посвященных братьям
и сестрам детей с РАС*

Особые потребности братьев и сестер детей с РАС и другими отклонениями развития получают все большее признание. На эту тему написано множество книг, некоторые из них — самими братьями и сестрами, в том числе с РАС¹.

Эти программы предлагают братьям и сестрам возможность поговорить с другими детьми, у которых есть брат или сестра с РАС, и особенно поделиться чувствами и опасениями с теми, кто лучше всего понимает все сложности и положительные стороны наличия такого брата или сестры. Проект поддержки братьев и сестер (www.siblingsupport.org) — американская национальная программа, посвященная братьям и сестрам людей, у которых есть отклонения в развитии и особые потребности.

Факты

Исследования показали, что положение брата или сестры ребенка с РАС может иметь свои преимущества. Такие люди часто вырастают понимающими, отзывчивыми, умеющими сочувствовать людям, обладают зрелостью и самостоятельностью, проявляют преданность по отношению к своим братьям или сестрам с РАС и к своей семье в целом.

¹ На русском языке таких книг пока немного. В числе лучших художественных произведений на эту тему — роман Синтии Лорд «Правила. Не снимай штаны в аквариуме».

Сайт проекта предлагает информацию по семинарам, конференциям, публикациям и возможностям для братьев и сестер вступить во взаимодействие друг с другом. «Аутизм говорит» (www.autismspeaks.org) также перечисляет источники информации для братьев и сестер в разделе «Семейные службы» (Family Services)¹.

Общение с родственниками: помощь или помеха?

Родственники могут стать как важнейшей частью системы поддержки для семьи с только что диагностированным ребенком с РАС, так и одной из серьезнейших проблем для молодых родителей. Если родственники (как с вашей стороны, так и со стороны вашего партнера) поддерживают вас, понимают ваши тревоги, знают, как происходит обследование, разделяют все эмоции, возникающие после диагноза, предоставляют поддержку и утешение — в таком случае порадоваться! Они — мощная часть вашей системы поддержки и очень помогут вам в процессе привыкания к новой ситуации. Предоставьте им всю информацию, которая им нужна и есть у вас. Позвольте им помогать вам и заботиться о вашем ребенке. Пусть они при желании посещают вместе с вами встречи со специалистами и обследования. Чем больше родственники делят с вами все проблемы аутизма, дают вам любовь, поддержку и ободрение, выражают по отношению к вашему ребенку уместный оптимизм, тем лучше проходит процесс привыкания.

Однако родственники проходят через такие же эмоциональные процессы, что и родители. Они могут не желать замечать трудности, которые испытывает ваш ребенок, и отрицать ваши наблюдения. Они могут говорить вам, что вы слишком много волнуетесь, что слишком много ждете, что мальчики начинают говорить позже — вот и ваш дядя не говорил до трех лет — или что вы балуете своего ребенка и делаете для него слишком многое. В итоге вам сложнее двигаться дальше, и молодые родители иногда эмоционально отдаляются от своих семей в течение периода привыкания.

Если такое происходит с вами, вот несколько вещей, которые вы можете сделать. Во-первых, доверяйте себе и своему партнеру. Именно вы живете с вашим ребенком каждый день. Вы не сходите с ума, вы любите своего ребенка, и ваши тревоги реальны. Действуйте, как мы вам предложили: позвоните своему врачу. Не чувствуйте вину из-за отдаления от родственников, если вам нужно пройти через это. Говорите им столько,

¹ В России пока таких служб нет, и проблемы братьев и сестер детей с аутизмом обсуждаются в основном на родительских форумах или в специализированных сообществах в социальных сетях.

сколько можете о каждой ступени процесса, чтобы они знали, что происходит, но принимайте решения руководствуясь своим сердцем: как, по вашему мнению, будет правильно для вас, вашей семьи и ребенка.

Во-вторых, обратитесь к другим людям в вашей системе поддержки. Поговорите с друзьями и другими людьми, которые разделяют вашу озабоченность и могут предоставить вам эмоциональную поддержку. Положитесь на них прямо сейчас, чтобы не чувствовать себя в полном одиночестве. Вам нужна помощь, чтобы пройти через этот период, и чем больше поддержки есть у супругов, тем легче может оказаться этот процесс. В-третьих, попросите тех, кто является частью процесса, поговорить с вашими родными: вашего куратора программы, родителя из группы поддержки аутизма, одного из членов терапевтической команды вашего ребенка или его врача — возможно, они согласятся на семейную встречу, где ответят на вопросы ваших родственников. Гораздо проще, когда информацию предоставляет другой человек, а не вы сами делаете это в одиночку для членов семьи, которые «не готовы» услышать диагноз. Воспользуйтесь предложениями помощи со стороны других людей!

И наконец, продолжайте делать то, что нужно, для вашего партнера и детей. Держите ваших родственников в курсе того, что происходит. Вы можете предоставлять им копии отчетов, которые вам дают, планов терапии, домашних программ. Если они иногда заботятся о вашем ребенке, покажите им, как применять базовые терапевтические действия, которые ему помогают. В какой-то момент ваши родственники все-таки придут к принятию диагноза и начнут вас поддерживать. Однако у каждого из них свое расписание принятия — и каждый из них движется в эту сторону в своем темпе. Семьи снова объединяются — и наблюдение за прогрессом ребенка поможет этому объединению. Кто-то из родственников, возможно, все-таки не сможет приспособиться к особым потребностям вашего ребенка и даже, возможно, начнет принижать значимость того, что вы для него делаете. В таком случае совершенно нормально ограничить время, которое ваш ребенок проводит с этим человеком, пока он или она не придет к принятию его диагноза.

ЗАБОТА О СЕБЕ

А теперь пора поговорить о вас! У вас нет времени позаботиться о себе — теперь, когда вы поглощены заботой о вашем ребенке с РАС? Спросите у себя: если вы чувствуете усталость, постоянную озабоченность и стресс, как вы сможете хорошо заботиться о вашем ребенке — и об остальной семье? Даже если вы чувствуете, что ваши нужды стоят на последнем месте, на самом деле это не так — в противном случае

пострадают все окружающие вас люди. Ваши нужды так же важны, как нужды ваших детей и вашего партнера, и вы должны отслеживать свое состояние и заботиться о себе — как о физическом здоровье, так и об эмоциональном благополучии. Причем делать это ежедневно, как вы делаете это для других людей — чтобы вы могли продолжать этим заниматься.

Физическое здоровье

Нам не нужно повторять вам то, о чем вы уже слышали тысячу раз: физическое и эмоциональное здоровье основывается на адекватном питании, нормальном сне и физических упражнениях. И эти основы оказываются еще важнее, когда вы переживаете стресс — например, когда узнаете, что вашему ребенку поставили диагноз РАС. Если вы оказываетесь перед необходимостью заботиться о ребенке с аутизмом, очень легко поставить эти потребности своего организма на последнее место. Так просто забыть про еду, сделав покупку фастфуда единственным вариантом подкрепиться. Можно притворяться, что вам удастся выспаться за 5–6 часов и оставаться энергичными. А прогулку, езду на велосипеде или поход в тренажерный зал задвинуть на задворки памяти. Но продолжать бесконечно долго в таком духе — непосильная задача для вашего организма.

Так что давайте заново пройдемся по основам здорового образа жизни. Вы знаете о важности хорошего питания — цельных зерен, большого количества фруктов и овощей, молочных продуктов с низкой жирностью, постного мяса, птицы и рыбы, а также орехов, семян и бобовых. Потребление этих продуктов защищает вас от болезней, дает максимум энергии и улучшает умственные способности. Как же вы сможете поддерживать такой режим питания для себя и своей семьи, если фастфуд, газированные напитки и вредные перекусы кажутся более доступными в условиях нехватки времени?

Попробуйте следующее:

- Покупайте свежие фрукты и овощи, не требующие приготовления, и выставляйте их на кухонный или разделочный стол, чтобы члены семьи привыкли есть их, а не рыться в буфете в поисках высококалорийных перекусов. Замена готовых перекусов и печенья фруктами и овощами не будет вам дорого стоить.
- Старайтесь есть домашнюю еду (не обязательно приготовленную именно вами!) как можно чаще. Попробуйте найти раз в неделю время на готовку и готовьте большую порцию рагу или супа или большой противень курицы-гриль, чтобы поместить эти блюда в холодильник и использовать в качестве ужина в течение нескольких дней. Покупайте ингредиенты для салата, в том числе

овощи — заранее помытые, порезанные и готовые для использования. Это покажется вам более дорогим — но в итоге вы будете есть больше овощей и обходиться меньшим количеством пустых трат (самая дорогая еда — выброшенная!).

Когда кто-то спрашивает, чем вам помочь, — попросите приготовить и заморозить здоровый обед для вашей семьи. Люди почувствуют себя лучше, получив возможность сделать свой вклад, а заодно помогут вам в достижении важной цели — обеспечение хорошего питания для вас и вашей семьи.

Сон может ощущаться как большая роскошь, чем обычно, когда вы весь день заняты ребенком, а ночью не можете заснуть из-за тревог. Вот несколько идей для лучшего сна, о которых вы, возможно, знаете, но не помешает о них еще раз вспомнить:

Факты

Вам некомфортно просить или получать помощь других людей? Просьба приготовить еду — хороший способ научиться принимать предложенную помощь и найти за пределами вашей маленькой семьи людей, которые могут вас поддержать.

- Считайте ваше время, проведенное в постели, священным. Ложитесь спать в разумное время, даже если вы считаете, что ваш список дел бесконечен.
- Помогайте себе настроиться на сон действиями и вещами, которые вызывают сонливость, а не стресс. Не смотрите в постели новости, не используйте компьютер или телефон непосредственно перед тем, как лечь спать, не пытайтесь планировать в голове список дел на завтра. Примите горячую ванну или душ, почитайте что-нибудь приятное, послушайте расслабляющую музыку или представьте себе самые мирные моменты в вашей жизни, когда вы лежите и настраиваете себя на сон.
- Если вы страдаете от бессонницы, не ждите неделями, пока она пройдет. Как можно скорее поговорите с вашим врачом! Он может многое сделать, чтобы вам помочь.
- Если ваши дети спят с вами, а вам бы хотелось изменить эту ситуацию, переместите их в собственные кровати. Если вам нужна помощь в этом, посоветуйтесь с педиатром или командой, которая работает с вашим ребенком. Также есть отличные книги для родителей, которые хотят, чтобы их дети укладывались спать отдельно и не приходили к ним ночью.
- Есть отличные книги из серии «помоги себе» с советами по улучшению сна взрослого человека.

Воспринимайте свое питание, сон и физические упражнения как часть терапии для семьи с РАС, а не как роскошь, которую вы не можете себе позволить. Не верите? Посмотрите на список преимуществ, перечисленный во вставке внизу страницы: 20–30 минут упражнений в день могут улучшить ваше сердце, легкие, сон и настроение. Вот некоторые виды физической активности для родителей с маленькими детьми:

- регулярные прогулки по окрестностям с ребенком в коляске,
- регулярные прогулки в парке с двумя взрослыми — один присматривает за детьми, другой энергично гуляет, затем они меняются,
- посещение супругами по очереди тренажерного зала (танцев) либо прогулки пешком или на велосипеде.

Из опыта родителей

«Мне раньше ужасно не нравилось ходить с дочкой на прогулки в парк — так меня беспокоили возможные взгляды и вопросы по поводу ее поведения и странных звуков. Так что пришлось идти к этому маленькими шажками. Все началось с пятиминутных прогулок, потом они переросли в 10 минут, затем в 15... В конце концов мы нашли дикую тропку и гуляли по ней, а в парк заходили на несколько минут в конце нашей прогулки. Свежий воздух шел нам на пользу, даже в те дни, когда у меня совершенно не было сил выходить из дома».

Вы также можете составить график визитов ваших друзей, которые посидят с ребенком и высвободят для вас время на физические упражнения — и может быть, вы даже сможете пойти в тренажерный зал вдвоем с супругом.

Факты

По данным медицинских исследований, регулярные физические упражнения могут:

- улучшить ваше настроение,
- уменьшить стресс,
- повысить вашу уверенность в себе,
- предотвратить заболевания сердечно-сосудистой системы,
- увеличить уровень вашей энергии,
- помочь с регулированием веса,
- улучшить сон.

Исследования также показали, что физические упражнения могут уменьшить депрессивные чувства и тревогу.

Одно исследование показало, что спад напряженности и увеличение энергии происходят после всего-навсего десятиминутной бодрой прогулки!

Эмоциональное здоровье

Из-за того, что у вас теперь появилось больше ответственности и больше проблем, отслеживание эмоционального здоровья стало еще более актуально, чем когда-либо. Эмоциональное здоровье имеет множество аспектов: время на то, чтобы справиться с эмоциональным воздействием, которое на вас оказал диагноз вашего ребенка; создание системы поддержки; духовность и решение проблем. Здесь мы остановимся на самых ключевых моментах каждого аспекта.

Как справиться с горем, печалью и тревогой

Даже если вы делаете все, что можете, чтобы справиться со сложностями воспитания ребенка с РАС, скорее всего, вы все равно будете ощущать периодически накатывающие волны горя и печали, депрессии и тревоги.

Горе. В течение какого-то периода после того, как родители впервые слышат, что у их ребенка РАС (или какое-то другое хроническое расстройство), они нередко переживают период горя. Все родители формируют образ своего «воображаемого» ребенка (часто даже до его рождения). Но часть типичного родительства — узнавать и любить своих детей такими, какие они есть, а не те образы, которые мы себе представляли или на которые надеялись. Спортивный отец, который мечтал о том, что будет играть с сыном в бейсбол, смиряется и начинает ценить его проклюнувшуюся любовь к музыке; музыкальная мать, которая мечтала о том, что будет петь с дочкой в хоре, учится играть с ней в баскетбол, когда та не проявляет никакого интереса к музыке. Однако, когда родители выясняют, что у их ребенка имеется нарушение развития, такое как РАС, их «воображаемый ребенок» очень резко меняется. Как и с другими случаями переживания горя, в этой ситуации вам может понадобиться время, чтобы почувствовать себя лучше. И даже когда ощущение печали ослабевает в течение недель или месяцев, оно может периодически подниматься на поверхность, особенно во время дней рождений или праздников. К счастью, это чувство не затмевает любовь, которую вы чувствуете к живому, дышащему ребенку. Это тот же самый ребенок, которого вы любили и которым дорожили до того, как узнали его диагноз; он все еще имеет неизвестный потенциал и будущее, в которое ему предстоит вступить. Обучение вашего ребенка, его успех и счастье в жизни в той же степени в ваших руках, в какой они были до диагноза. Будущее, возможно, выглядит по-другому, не так, как вы его себе представляли, потому что путь,

на который вы ступили, для вас совсем еще новый, но для вашего ребенка оно все еще не написано.

Депрессия и тревога. Горе — нормальное состояние, и чувства гнева, печали, депрессии, а также низкая самооценка — все это части данного процесса. Однако у некоторых людей эти чувства не проходят, а переходят в клиническую депрессию. В соответствии с данными Национального института психического здоровья, симптомы депрессии могут включать в себя сложности с концентрацией внимания, усталость, чувства вины и безнадежности, бессонницу или постоянную сонливость, раздражительность, потерю интереса к приятным занятиям, чрезмерное поглощение еды или потерю аппетита, постоянные боли, хроническую печаль и мысли о самоубийстве.

Временные симптомы депрессии, от мягких до средних, могут быть очень изнурительными в первое время после постановки вашему ребенку диагноза, пока вы свыкаетесь с этим, и вам понадобится помощь друзей и членов семьи в первые несколько недель или месяцев. Однако если вы понимаете, что чувства печали, раздражительности или тревоги настолько сильны, что вы не можете справиться с повседневной жизнью — не в состоянии выбраться из постели, делать основные дела по дому, заботиться о детях, — скажите об этом вашему партнеру, ближайшим друзьям и членам семьи и позвоните вашему врачу, сообщите ему о том, что вы испытываете. Ваш семейный врач сможет выписать вам лекарство и(или) посоветовать, где проконсультироваться по этому вопросу. Это очень помогает справиться с депрессией и тревогой. Не бойтесь попросить о помощи. Это не признак слабости или безумия. Каждый член вашей семьи нуждается в вас, и вам необходимо быть в состоянии использовать ваши личные ресурсы, чтобы двигаться по новому пути. Депрессия и тревога могут помешать вам использовать вашу силу и таланты. Если ваша хроническая печаль или тревога продолжаются больше шести месяцев или если вас хотя бы единожды посещала мысль о самоубийстве, мы настоятельно советуем вам позвонить вашему врачу и получить помощь прямо сейчас. Родители детей с РАС с большей вероятностью, чем другие родители, испытывают тревогу — возможно, из-за беспокойства и неизвестности, которые приходят с получением такого диагноза. Тревога имеет разные проявления. Она может включать в себя постоянное ощущение тревожности и страха (общая тревога), может вызывать повторяющиеся иррациональные расстраивающие мысли (обсессии) или повторяющиеся действия в комбинации с борьбой с иррациональной тревогой (компульсии) или может принять форму панических атак, которые некоторые люди ощущают как сердечный приступ. Если вы обнаружили, что один или более подобных симптомов

стали частью вашей жизни, позвоните врачу. Тревожные расстройства хорошо поддаются лечению с помощью медикаментов и поведенческих стратегий. Повторимся: как тревога, так и депрессия могут помешать вам направить свою энергию и творческие силы на действия, удовлетворяющие нужды ваши и вашей семьи. Озвучив эти чувства вашему партнеру и другим близким к вам людям и получив помощь от вашего врача, вы получите гораздо больше возможностей помочь вашему ребенку и семье.

Построение крепкой системы социальной поддержки. Десятилетия исследований показали, что один из самых надежных способов справиться со стрессом — это построить крепкую социальную систему. Построение и использование системы, состоящей из родственников и друзей, которые по-настоящему заботятся о вас, поможет вам уменьшить негативный эффект от стресса и даст вам людей, к которым вы можете обратиться за помощью и поддержкой.

Из опыта родителей

«Я работала в коррекционной педагогике 14 лет — и можно было подумать, что я окажусь подготовлена к диагнозу дочери, но на самом деле вышло совсем не так. Что принесло мне огромное облегчение и умиротворение, так это то, что я окружила себя родителями, которые проходили через то же, что я. Я общалась с семьями по интернету, я записалась добровольцем в комитет по сбору средств на сайте “Аутизм говорит”, я знакомилась с семьями через местный центр ресурсов. Помощь другим людям и понимание ими моих проблем оказалось для меня большим утешением».

Однако ирония заключается в том, что, когда в нашей жизни возникают серьезные проблемы, мы часто избегаем просить поддержки у друзей и родственников. Мы опасаемся, что другие могут не понять наши трудности, что они будут осуждать нас, мы считаем, что мы не должны проявлять слабость и должны сами решать свои проблемы, что мы станем для них тяжелым бременем. Однако люди, которые любят вас, хотят вам помочь. Это дает им возможность показать, что они вас любят. Они примут за честь, если вы доверитесь им в достаточной степени, чтобы рассказать о своих чувствах, страхах и проблемах, и попросите у них помощи. Это дар любимому человеку — довериться ему и попросить о помощи. Подарите же близким друзьям и родственникам возможность почувствовать себя включенными в вашу жизнь. Мало что причиняет большую боль, чем услышать, что человек, которого вы

искренне любите, прошел через тяжелые времена, а вы об этом не знали и не помогли ему. Пусть эти близкие люди станут частью нового аспекта вашей жизни и ваших чувств. Вы будете себя чувствовать не столь одинокими — а они будут ценить свою вовлеченность.

Культивируйте и подпитывайте ваш крут друзей и семьи, поддерживая с ними связь так, как вам это удобнее: через телефонные разговоры, электронную почту, социальные сети или личные встречи. Если вы видите, что кто-то из внутреннего круга усиливает ваш стресс, проявляя негатив, осуждая вас или отказываясь принимать реальность ситуации, избегайте проводить много времени с этим человеком. Повернитесь к людям, которые позволяют вам почувствовать себя лучше — которые слушают и по-настоящему слышат вас, не пытаясь что-то отрицать или рационализировать; которые поднимают вашу самооценку, дают разумные советы, принимают вас такими, какие вы есть, и поощряют здоровое поведение.

У вас сильная система социальной поддержки? Вот несколько вопросов, адаптированных из исследования социальной поддержки, организованного корпорацией RAND¹, которые помогут вам оценить ваши ресурсы. Отвечая на каждый вопрос, подумайте — правда ли это по большей части, иногда или никогда.

- Есть ли в вашем окружении человек, на которого вы можете рассчитывать, что он выслушает вас, когда вам нужно будет выговориться?
- Можете ли вы обратиться к человеку, который даст вам хороший совет в вашей текущей ситуации?
- Есть ли в вашем окружении человек, которому вы можете довериться или поговорить о себе и своих проблемах?
- Есть ли у вас кто-то, с кем вы делите тревоги и страхи?
- Можете ли вы обратиться к кому-то, кто продемонстрирует вам любовь и привязанность?
- Есть ли в вашем окружении человек, который может вас обнять?

Если на многие из этих вопросов вы ответили «да, в большинстве случаев или всегда», значит, у вас существует сильная система социальной поддержки. Если ответы показывают, что вам не помешает больше поддержки, продолжайте чтение.

¹ RAND — сокращенно от Research and Developing («Исследования и разработки»). Полный тест на английском языке доступен по адресу: www.rand.org/health/surveys_tools/mos/mos_socialsupport_survey.html.

Родители детей с РАС часто находят много пользы в разговорах с другими людьми, у которых есть дети с аутизмом. Другие родители, более опытные, могут многому вас научить, предоставить бесценные советы и информацию. В большинстве штатов США есть организация под названием «Родители США — родителям США» (Parent to parent USA) (www.p2pusa.org), которая является национальной некоммерческой организацией, предоставляющей поддержку и обучение от родителей к родителям.

Группа «Родители США — родителям США» создана для того, чтобы родители детей с особыми потребностями могли найти эмоциональную и информационную поддержку. Группа позволяет каждому родителю, который ищет поддержку, найти другого родителя, имеющего больший опыт и способного им поделиться. Еще один способ найти группу поддержки родителей, которые живут поблизости от вас, — посетить сайт «Аутизм говорит» (www.autismspeaks.org)¹. Вы также можете попробовать найти в интернете местные группы родителей, задав в поиске ключевые слова: «аутизм», «родители» и название вашего города².

Полезная подсказка

Построение системы, на которую можно положиться и которая состоит из семьи, друзей, родителей таких же детей, как у вас, и знакомых, помогает снизить негативный эффект от стресса. Если у вас в данный момент нет такой системы или вам сложно обратиться к друзьям и родственникам в трудную минуту, принимайтесь за ее построение.

Основной посыл заключается в следующем: любыми возможными способами сформируйте сильную социальную сеть, в которой вы будете чувствовать общность с другими людьми, ощущать свою ценность и безопасность, и где вы всегда сможете попросить о помощи и поддержке — и получить их. Не стесняйтесь полагаться на людей, которые заботятся о вас в сложный период вашей жизни. И вы, и ваша семья, и ваш ребенок с РАС получают от этого много пользы сейчас и в будущем.

¹ Самым авторитетным информационным ресурсом в России является сайт фонда «Выход» (www.autfund.ru). Есть также ресурсы, где те родители, детям которых недавно поставили диагноз, могут общаться с более «продвинутыми» родителями, — например, «Аутизм в России» (www.autismrussia.ru) и др. Также немало групп в социальных сетях, объединяющих родителей из разных городов либо из одной местности.

² Это хорошая идея, так как поисковые системы в числе первых двух десятков выдадут вам наиболее популярные и посещаемые ресурсы.

Духовность. Духовность также улучшает эмоциональное здоровье и помогает людям справиться со сложными обстоятельствами. На самом деле, духовность признается многими врачами важным фактором терапии. В 2001 году, по статистическим данным, почти 50 медицинских школ предлагали курсы обучения для молодых врачей по специализации «духовность и медицина»¹. Духовные практики имеют много разновидностей и включают в себя посещение религиозных служб, молитвы, медитацию, занятия йогой, прогулки на природе, пение, чтение вдохновляющих книг и слушание музыки. Так как духовность улучшает физическое и эмоциональное здоровье, мы призываем вас найти время на то, чтобы заглянуть в себя, определить, какие вещи и занятия придают вашей жизни смысл и снабжают вас внутренней силой и комфортом. Затем рассмотрите включение духовных практик на регулярной основе в ваше новое путешествие по жизни — желательно совместно с вашим партнером.

В этой главе мы обсудили некоторые проблемы и сложности, которые возникают у родителей ребенка с особыми потребностями. Мы также хотим подчеркнуть, что недавние исследования показали, что многие семьи очень хорошо приспосабливаются к воспитанию такого ребенка. Семьи часто оказываются достаточно прочными и отвечают на вызов силой и решительностью. В результате они не просто выживают, но процветают. Обзор исследований по адаптации семей к диагнозу аутизм, проведенный Хастингсом и Тонтом², показал, что родители часто проявляют очень позитивное отношение к своему ребенку и новой ситуации, с которой они столкнулись. Они сообщали об удовольствии, которое им доставляет воспитание ребенка, и о том, что они рассматривают своего ребенка с особыми потребностями как источник большой радости. Обучаясь помогать своему ребенку, они обретают цель в жизни, а начиная действовать, ощущают себя успешными. Некоторые из них сообщали о том, что их брак стал крепче. В конце концов, они говорили, что воспитание ребенка с особыми потребностями привело их к более глубокому ощущению духовности и лучшему восприятию того, что для них важно в жизни. Мы надеемся, что некоторые идеи, которые встретятся вам по мере работы с книгой, помогут укреплению и вашей семье.

¹ Anandarajah, G., et al. Spirituality and medical practice: Using HOPE questions as a practical tool for spiritual assessment // American Family Physician. — 2001. — № 63. — P. 81–89.

² Hastings, R. P., Taunt, H. M. Positive perceptions in families of children with developmental disabilities // American Journal of Mental Retardation. — 2002. — № 107(2). — P. 116–127.

В заключение этого раздела давайте резюмируем предложения о том, как заботиться о своем эмоциональном здоровье. Эти предложения основаны на данных, полученных в результате опроса¹ родителей, которые воспитывают детей с особыми потребностями и выразили желание поделиться эффективными стратегиями того, как справиться со стрессом, процветать и испытывать счастье:

- Определите конкретную цель или проблему и начните работу над достижением первой или преодолением второй. Исследования показали, что снижению стресса способствует именно такой подход — то есть когда разработан план по решению конкретных проблем. Достижение посильных целей поддерживает ощущение уверенности в себе и повышает самооценку. Цель может быть совсем простой — например, уделять по возможности каждый день по 10 минут времени каждому члену семьи; или записать вашего ребенка в программу вмешательства в течение ближайших 12 недель; или найти подходящую няню, которая сможет отпускать вас на вечер один-два раза в месяц.
- Относитесь к своей жизни более осознанно. Исследования показывают, что стресс возникает, когда вокруг слишком много неопределенного. Возможно, сейчас вам кажется, что все в вашей жизни зависит от кого-то другого — но это не так. Признайте прямо сейчас, что способны взять судьбу в свои руки. Когда вы выясните, какие именно области своей жизни контролируете, наметьте себе цели в каждой из них: достижение целей не только поможет вам решить ряд проблем, но и предотвратит чувство беспомощности. Вы опасаетесь совершить ошибку? Даже если вы ошибетесь, это не конец света. Вы в любой момент можете принять другое решение. Продумайте все свои действия на пути к целям, проанализируйте результаты, посоветуйтесь с людьми, которым вы доверяете, и, если вы сделали ошибку, примите другое решение. Ошибки поправимы. Действуя, вы будете чувствовать себя куда лучше, чем если бы сидели сложа руки, тем более что только действуя можно получить результат.
- Отдыхайте. Вам может казаться, что вы должны проводить каждую минуту бодрствования со своим ребенком и другими членами семьи, но, если вы проведете хотя бы немного времени

¹ *Murphy, N. A., et al. The health of caregivers for children with disabilities: Caregiver perspectives // Child: Care, Health and Development. — 2007. — № 33. — P. 180–187, 2007; Raina, P., et al. Care-giving process and caregiver burden: Conceptual models to guide research and practice // BMC Pediatrics. — 2004. — № 4. — P. 1–14.*

сосредоточившись исключительно на себе, это поможет вам восстановить жизненный тонус и сохранить ясность восприятия. Хотя бы в течение короткого периода занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие, — подобные передышки окажутся полезными не только вам, сохраняя ваше эмоциональное здоровье, но и вашей семье.

- Распределите свои обязанности по уходу за ребенком между собой и другими членами семьи — либо теми, кто готов вам помочь (нанятые профессионалы, друзья, другие родители и др.). Исследования показали, что родители, чьи дети участвуют в заслуживающих доверия дневных программах¹, чувствуют себя счастливее и меньше испытывают стресс.
- Иницилируйте общение с другими людьми. Как мы уже обсудили ранее в этой главе, создание надежной, любящей и принимающей группы людей, которые заботятся о вас, готовы вас выслушать и предложить помощь, — ключ к поддержанию эмоционального здоровья. Исследования показали, что формирование отношений с другими родителями, которые испытывают подобные стрессовые ситуации, улучшает эмоциональное здоровье тех и других.
- Почаще одобрительно гладьте себя по голове; периодически находите время для того, чтобы подумать о своих достижениях; говорите что-то вроде «я сделал это!», когда продвинетесь немного вперед. Даже то, что вы читаете эту книгу, уже является поводом для гордости; другие поводы возникают, когда вы ищите специалистов, которые обследуют вашего ребенка, удовлетворяете нужды всех членов вашей семьи и делаете множество других вещей. Вы узнаете о внутренней силе, которая есть в вас и вашем партнере и о которой вы ранее даже не догадывались. Вы испытаете радость, которую никогда раньше не испытывали. Вы находитесь на ином пути — не на том, на который вы рассчитывали, но на таком, который откроет вам множество новых возможностей учиться, делиться эмоциями и строить отношения. Записывайте периодически, чему учитесь, чтобы увидеть, куда вы пришли и какого внутреннего роста достигли невзирая на стресс.

¹ Дневные программы (Day programs) — в США специальным образом организованные программы для лиц с особыми потребностями (детей и взрослых), как правило входящие в индивидуальные программы вмешательства и направленные на развитие самостоятельности и самопомощи в разных сферах жизни. В России эта сфера только начинает развиваться.

Конечно, вам придется освоить новые навыки, чтобы повысить самоконтроль и уверенность в своей новой роли — родителя ребенка с РАС. Мы надеемся, что стратегии, которые вы найдете в главах 4–13 этой книги, помогут вам увидеть, как вы можете изменить жизнь вашего ребенка с аутизмом, используя время, которое вы и так проводите с ним в ходе ежедневных процедур, не добавляя «сверхурочных» часов работы. В сочетании с рекомендациями профессионалов, которые поддерживают вас в ходе программы вмешательства, наши советы помогут вам в преодолении сложностей вашей повседневной жизни.

КАК ВАШИ ДЕЙСТВИЯ В САМОМ НАЧАЛЕ ПУТИ ПОМОГУТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОБЩАТЬСЯ С ДРУГИМИ И УЧИТЬСЯ

Тереллу два года. Недавно у него было диагностировано РАС. Во время встречи с врачом, который проводил обследование, его родители, Патриция и Джеймс, рассказали, что больше всего их расстраивают проблемы Терелла с общением. Им очень сложно понять, что он хочет или что ему нужно, и они постоянно гадают, из-за чего он расстроен. Он голоден или устал? Ему некомфортно или больно? Если бы он мог показать на то, что он хочет или что ему нужно, вместо того чтобы ударяться в истерику, которая со стороны выглядит совершенно внезапной! Когда его мама пытается с ним поговорить, он, кажется, совершенно ее не слушает, а часто и вовсе избегает контакта. Патриция и Джеймс чувствуют себя беспомощными и отчаявшимися.

Без сомнения, у вас есть подобный опыт. В этом случае приведенная в этой книге информация должна дать вам очень полезные инструменты, чтобы помочь вашему ребенку с РАС общаться и учиться, а также снизить вашу фрустрацию (и фрустрацию вашего ребенка!). Дело в том, что эта книга основана на десятилетиях исследований и клинической практики с маленькими детьми с РАС, и наш опыт позволяет поделиться с вами идеями о том, почему работает хорошее раннее вмешательство. Вы сможете использовать приведенные в книге техники, когда узнаете, что за ними стоит. Именно поэтому данная глава задумана как основа всей книги.

КАК УЧАТСЯ МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ

В большинстве случаев сложности с коммуникацией, которые ассоциируются с аутизмом, начинаются очень рано, задолго до того, как в обычном понимании начинает развиваться речь. Иногда ребенок начинает общаться, но теряет эти навыки на втором или третьем

году жизни. Маленькие дети с РАС часто не понимают, что с помощью взглядов, жестов и слов можно передать сообщение от человека к человеку, «из одной головы — в другую». Ребенок с аутизмом видит эти движения и слышит звуки, но он не знает, что они имеют какое-то значение, и не представляет, что это послание, которое можно прочитать.

Если вы задумаетесь о прошлом, вы, возможно, поймете, что могли разглядеть первые признаки аутизма у вашего ребенка, когда он был еще младенцем. У некоторых детей разница в поведении легко заметна, в других случаях она может быть слишком мала, и ее легко пропустить. И все-таки есть дети с РАС, у которых в течение первого года их жизни нельзя заметить никаких особенностей и симптомы аутизма развиваются позже. В ходе исследований одной из нас (Дж. Д.) были проанализированы домашние видеозаписи младенцев, у которых позже развился аутизм¹. Эти записи показали Доусон и ее коллеге Остерлинг, что к 8–12 месяцам жизни эти младенцы, выделенные исследователями в отдельную группу, менее продолжительное время смотрели на других людей и реже реагировали, когда родители пытались привлечь их внимание, называя их по имени. Дети из этой группы не использовали ранние жесты (такие, как указательный жест), которые обычно используют дети, прежде чем в их лепете становятся различимы первые слова, и которые способствуют развитию их речи в дальнейшем. Таким образом, способ, которым эти дети исследовали окружающую среду, сильно отличался от того, который используют большинство детей: они менее продолжительное время были сосредоточены на других людях и тратили гораздо меньше времени на общение. Это важно, потому что в течение первых лет жизни мозг ребенка меняется очень быстро,

Из опыта родителей

«Когда моей дочери было 9 месяцев, я поняла, что с ней что-то не так. Я могла ее оставить на несколько часов в ее детском креслице — и она просто зависала при просмотре телевизора. Какой ребенок так делает? Она прекрасно обходилась без контакта со мной. Она пролистывала книги, смотрела телевизор и совершенно не проявляла эмоций. В тот момент я поняла, что она или глухая, или у нее аутизм».

¹ Osterling, J., Dawson, G. Early recognition of children with autism: A study of first birthday home videotapes // *Journal of Autism and Developmental Disorders*. — 1994. — № 24. — P. 247–257; см. также: Palomo, R., et al. Autism and family home movies: A comprehensive review // *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. — 2006. — № 25(2, Suppl.). — P. S59–S68.

впитывая информацию и формируясь благодаря этой информации. Мозг младенца не полностью запрограммирован генами. Мозг быстро развивается, и каждый опыт, который переживает ребенок, влияет на связи между нейронами, выстраивая их так, чтобы они могли передавать информацию в большем объеме и более эффективно. Ученые описывают это явление как большую пластичность мозга, которая наблюдается в раннем возрасте.

Формирование речи особенно сильно зависит от пластичности мозга. Мы всегда поражаемся способности детей овладевать языками, какие бы из них ни звучали в их окружении, и свободно на них разговаривать. В отличие от детей, многие из нас пытались выучить иностранный язык во взрослом возрасте и понимали, что научиться говорить как носитель языка практически невозможно. Это один из лучших примеров особой способности к обучению в первые пять лет жизни. Раннее вмешательство позволяет воспользоваться этим потрясающим ресурсом — гигантской пластичностью мозга и способностью

к обучению в ранние годы. Чем большего прогресса удастся достичь в дошкольном возрасте, тем меньше отклонений у детей с аутизмом будет позднее.

Исследования показывают, что раннее вмешательство улучшает игровые навыки детей, их когнитивные возможности (IQ), речь, языковые способности и усиливает их стремление к общению. Раннее вмешательство увеличивает социальные

Факты

Чем раньше мы начинаем вмешательство, тем больше преимуществ мы получаем от невероятной пластичности раннего периода развития и тем меньше остается ограничений, которые обычно связаны с РАС.

возможности детей и уменьшает симптомы РАС и проблемы с поведением, помогает детям учиться быстрее и побуждает принимать участие во всех аспектах жизни — дома, в школе и в обществе. Некоторые исследования показали, что благодаря раннему вмешательству даже может быть изменен диагноз: у участвующих в программе раннего вмешательства детей симптомы аутизма постепенно уменьшаются. Это позволяет многим детям пойти в обычный детский сад и обычную школу, полнее овладеть разговорными и игровыми навыками и построить более сложные отношения со сверстниками. Отметим, что позитивные изменения происходят не с частью детей, получающих раннее вмешательство, а со всеми детьми, хотя у некоторых изменения проявляются быстрее и в большей степени, чем у других.

В ЧЕМ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАННЕГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА?

За последние тридцать лет ученые узнали, что даже в самом раннем возрасте дети активно вовлечены в процесс обучения и знают намного больше, чем мы думаем. Вот некоторые факты о том, как учатся младенцы и дети до двух лет.

Младенцы напоминают маленьких ученых: у них есть идеи о том, как устроен окружающий мир, и они проверяют эти идеи посредством движений тела и своих чувств. Полученный опыт они используют для дальнейшего совершенствования познаний о мире. Ученые выяснили, что у младенцев есть рудиментарные знания о физических свойствах предметов, числах и некоторые другие, и малыши используют эти знания, чтобы экспериментировать с окружающим миром.

От рождения детям дана способность воспринимать и воспроизводить звуки всех языков мира, которая со временем угасает, если нет непосредственного взаимодействия с языком (именно поэтому, когда мы учим иностранный язык в более позднем возрасте, мы говорим на нем с акцентом). Также буквально с рождения дети могут распознавать знакомые звуки и лица. Они приходят в мир подготовленными для взаимодействия с предметами и людьми, способными делать открытия и познавать окружающее их пространство. Обучение в раннем возрасте — процесс интенсивный и важный, а значит, вам как родителю ребенка с РАС нужно найти ответы на следующие вопросы:

- Какие возможности для обучения предоставляют вашему ребенку с РАС различные повседневные занятия?
- В какого рода занятия ваш ребенок активно включается, считая их приятными?
- Обращает ли ваш ребенок внимание на других людей, наблюдает ли за ними? Имитирует ли ребенок их действия, играет ли с ними? Другими словами, владеет ли ваш ребенок основными навыками научения от других людей?
- Проявляет ли ваш ребенок проблемное поведение, которое препятствует его обучению у других людей, например частые истерики или повторяющиеся действия?

Типичный младенец учится в каждый момент бодрствования. Когда малыш просыпается, он начинает гулить и играть с ручками, или пальчиками на ногах, или с игрушками в кроватке. Он исследует свойства игрушек — например, выбрасывает их из кроватки и наблюдает, как реагируют его родители, когда он гулит или когда игрушки издадут

громкий звук при падении на пол. Когда он слышит громкий звук падения, он может крикнуть, имитируя его. Он помнит, что последний раз, когда он издал громкий звук, пришел кто-то из родителей. Есть вероятность, что он слышит, как мама или папа открывают дверь спальни. Он быстро поворачивается в сторону звука и внимательно наблюдает за выражением лица родителей, а затем слушает слова, с которыми они к нему приближаются. Он проснулся всего пять минут назад, а уже узнал что-то о причинах и следствиях, о гравитации, эмоциях и словах!

Давайте теперь сравним этого малыша с малышом с РАС. Он просыпается и тоже начинает играть в кроватке, но делает это по-другому. Он может проигнорировать игрушки и вместо этого завороченно наблюдать за тем, как свет проникает сквозь щель в занавесках. Он может начать крутить головой, чтобы экспериментировать со светом, обращая внимание на то, как он меняется с движением его головы, наблюдая за своей рукой и пальцами в этом свете. Он может провести долгое время, раскачиваясь взад-вперед, наблюдая за светом. Он ведет себя тихо, не издает много звуков. Когда его родители приходят, чтобы разбудить его, он не оборачивается, чтобы посмотреть на выражение их лиц и не обращает внимания на их голоса. Созданные светом узоры все еще удерживают его внимание. Он тоже учится — но не узнает ничего об игрушках, звуках речи, лицах и людях; он узнает о том, как взаимодействуют свет и его движения.

Он пропустил важные возможности для обучения общению, социализации и игре, потому что не призвал звуками своих родителей, не посмотрел на них, когда они пришли, — свет и движения пальцев и головы были для него интереснее игрушек. Его длительное внимание к свету и движениям пальцев и головы помешало ему обратить внимание на другие возможности научиться, которые были ему доступны.

Некоторые из ключевых различий между большинством детей с типичным развитием и детьми с аутизмом приведены в таблице ниже.

Основная цель раннего вмешательства — помочь детям с РАС овладеть основными социальными навыками, такими как речь, мимика, жесты, и направить их внимание на других людей: на их действия, звуки, слова и лица, чтобы дети смогли легко воспринимать всю информацию, которая заключена в них и без которой невозможно развитие речи и социальных навыков.

Для описания способа, благодаря которому родители помогают своим детям учиться, американские психологи по возрастному развитию используют термин *подстройка* (scaffolding). Применение этого способа значительно расширяет возможности для обучения, так как внимание ребенка привлекается к разным предметам, ситуациям и

Некоторые различия в обучении между типичными детьми и детьми с аутизмом

Критерии сравнения	Большинство детей	Многие дети с РАС
Возможности обучения	Включаются в широкий спектр возможностей обучения, активно исследуя как социальное окружение, так и окружающую среду в целом	Имеют тенденцию меньше обращать внимания на социальное окружение, больше сосредотачиваясь на предметах и явлениях; это ограничивает возможности обучения социальным навыкам
Занятия, воспринимающиеся как приятные	Проявляют интерес к другим людям, к их мимике, движениям, жестам и словам. Находят социальные занятия очень приятными. Обычно больше заинтересованы в людях, чем в предметах	Проявляют больший интерес к предметам, исследуют их необычными способами: обнюхивают их и разглядывают под углом. Кажутся более заинтересованными в предметах, чем в людях
Базовые навыки обучения	С готовностью подражают действиям других людей; понимают, как другие люди реагируют на их движения, жесты и звуки, используют многие способы для исследования предметов	Не подражают с готовностью окружающим и не понимают, как их поведение воздействует на поведение других людей; имеют склонность играть с предметами ограниченным количеством способов
Поведение, мешающее обучению	Могут быть увлечены повторяющейся игрой, но легко переключают внимание на другие занятия	Увлечены повторяющейся игрой длительные периоды времени и испытывают сложности или расстраиваются, когда кто-то пытается переключить их внимание на другие занятия

действиям окружающего мира. Родители управляют процессом обучения, увеличивая или уменьшая стимуляцию, предоставляя подходящие игрушки, обращая внимание на определенные действия и повторяя их, замедляя и упрощая свою речь и т. д. Когда вы начнете использовать стратегии раннего вмешательства, вы будете не просто применять те же стратегии подстройки, что и другие родители, но сможете подстроить их под индивидуальные особенности обучения своего ребенка (его любимые занятия, опыт, чувствительность), а также под те особенности обучения, которые встречаются у большинства детей с РАС.

Когда вы начнете использовать специфические методики раннего вмешательства в отношении своего ребенка, наподобие тех, что будут описаны позже в этой книге, вы научитесь:

1. Делать игровое взаимодействие более привлекательным для ребенка.
2. Оказывать ребенку помощь в освоении базовых навыков обучения, и в частности в том, как:
 - обращать внимание на лица, голоса и действия других людей;
 - подражать другим людям;
 - общаться с окружающими, используя голос, жесты, положение тела;
 - делиться эмоциями, потребностями и интересами с другими людьми;
 - понимать, слова и жесты других людей;
 - играть с игрушками общепринятыми способами;
 - уменьшать проявления поведения, которое мешает обучению.

Особые технологии вмешательства откроют вашему ребенку возможности для обучения в тот период, когда его мозг все еще очень быстро развивается, а значит, эффект от их использования будет максимальным.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАС

Многие исследования указывают на специфические способы, посредством которых дети с РАС общаются с миром, что, в свою очередь, помогает нам понять некоторые трудности, которые возникают при их обучении и на преодоление которых направлено раннее вмешательство. Вот список некоторых особенностей, которые свойственны детям с РАС:

- **Внимание.** Если типично развивающиеся дети в силу природной склонности обращают большее внимание на людей, включая выражение их лица, жесты и голос, то внимание детей с РАС чаще обращено на предметы и другие типы несоциальной информации (свет, узоры и т. д.).
- **Социальная мотивация.** Если обычные дети часто вступают во взаимодействие с другими людьми и стремятся поделиться своим опытом, дети с РАС предпочитают проводить время в одиночестве или играть рядом, но не вместе с другими детьми.

- *Использование жестов.* Дети с РАС не используют жесты (например, указательный жест рукой или пальцем) при попытках взаимодействия с окружающими. Также они не понимают жесты, которые используют в коммуникации другие люди, или не реагируют на них.
- *Подражание и очередность.* В отличие от типично развивающихся детей, которые с готовностью подражают звукам и действиям других людей, дети с РАС редко имитируют чужие действия и не стремятся играть в игрушки вместе с другими детьми. Похоже, они не получают от этого большого удовольствия.
- *Игра с игрушками.* Вместо того чтобы творчески задействовать в игре множество разных объектов, дети с РАС часто могут быть слишком сосредоточены на небольшом количестве предметов и повторять одни и те же действия снова и снова. Они предпочитают играть в одиночестве и могут сильно расстраиваться, если другие мешают процессу их игры.
- *Ленет.* На фоне типично развивающихся малышей, которые издают множество разнообразных звуков и прислушиваются к голосам других людей, дети с РАС выглядят необычно молчаливыми. В их репертуаре небольшое количество звуков, которые могут быть не похожи на речь; дети с РАС обычно не используют звуки, чтобы общаться с другими людьми.
- *Возбудимость и сенсорная чувствительность.* Дети с РАС могут слишком легко перевозбуждаться или, наоборот, слишком слабо реагировать на различные сенсорные стимулы. Они бывают гиперчувствительны к прикосновениям, звукам или свету.

Почему ребенок с аутизмом испытывает эти сложности? Дело в том, что аутизм влияет на развитие мозга. Некоторые участки мозга отвечают за такие аспекты освоения социальных навыков, как зрительный и эмоциональный контакт. Если эти области функционируют нормально, ребенок естественным образом приобретает социальный опыт, легко овладевает речью и способами социального взаимодействия. Исследования показали, что эти ключевые области мозга, специализирующиеся на речи и социальном взаимодействии, у маленьких детей с аутизмом функционируют недостаточно хорошо. Другая проблема заключается в том, что между определенными участками мозга существует меньше связей, чем обычно, — например, между участками, отвечающими за распознавание звуков, образов и прикосновений, и участками, отвечающими за мыслительные операции, в том числе за понимание звуков речи, визуальных образов и тактильных ощущений. Это позволяет предположить, что ребенок с аутизмом хотя и воспринимает людей

и окружающие его предметы, но испытывает сложности с пониманием смысла полученного опыта, особенно той части, которая связана с социальным обучением и коммуникацией.

Откуда берутся эти различия в функционировании мозга? С точки зрения науки аутизм как явление в целом, по всей видимости, вызывается комбинацией генетических факторов и факторов окружающей среды, которые влияют на развитие мозга на самых ранних стадиях. Свидетельства влияния генетических факторов частично основаны на изучении одно- и разнояйцевых близнецов. Однояйцевые близнецы имеют полностью идентичный генетический набор, в то время как у разнояйцевых близнецов, а также братьев и сестер, не являющихся близнецами, генетический набор совпадает на 50 %. Если у одного из однояйцевых близнецов есть аутизм, вероятность того, что аутизм есть и у второго, составляет 70 %. А у разнояйцевых близнецов эта вероятность только 35 %. Таким образом, очевидно, что на риск возникновения РАС явно влияют генетические факторы. Однако, учитывая, что аутизм диагностируют только у 70 % однояйцевых близнецов (гены которых идентичны на 100 %), в его развитии должны играть роль и другие факторы. Исследования условий окружающей среды как факторов риска в развитии аутизма пока находятся на ранней стадии. Уже выяснено, что на развитие плода в дородовой период и в первое время после рождения влияют такие факторы, как более старший возраст родителей при зачатии, инфекции, перенесенные матерью во время беременности (особенно грипп), осложнения при родах (такие, как утнетение дыхания), а также преждевременные роды и/или недостаточный вес новорожденного. Сами эти факторы не вызывают аутизм, но они связаны с повышенным риском множества отклонений в развитии. Вероятность развития аутизма значительно повышается при наличии генетических факторов риска.

К счастью, как уже говорилось ранее, мозг в первые годы жизни ребенка обладает огромной пластичностью. Поэтому, предоставив ребенку особые возможности для научения социальным и коммуникативным навыкам, а также используя другие виды раннего вмешательства, вы с большой вероятностью сможете внести коррективы в развитие его мозга.

У маленьких дети с РАС замечательные способности к обучению, благодаря которым формируется привязанность к членам семьи. Малыши с РАС хорошо реагируют на обучающие стратегии, учитывающие их индивидуальные стили обучения. Преодолевая множество сложностей, маленькие дети с РАС могут стать социально вовлеченными, мотивированными и творческими учениками. В остальных главах этой книги мы покажем, что именно потребуется, чтобы вы помогли своему ребенку этого достичь.

ВМЕШАТЕЛЬСТВО, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЕ РОДИТЕЛЯМИ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ С РАС: КАКОВЫ СВИДЕТЕЛЬСТВА ЭФФЕКТИВНОСТИ?

Огромное количество исследований, проведенных за последние двадцать лет, показали преимущества раннего вмешательства в отношении маленьких детей с РАС, осуществляемого обученными специалистами. Например, в 2011 году Агентство исследований и оценки качества медицинского обслуживания опубликовало систематический обзор по раннему интенсивному вмешательству в отношении детей с РАС¹. В обзор были включены описания 34 эпизодов клинического тестирования раннего вмешательства и последующие выводы о том, что раннее интенсивное поведенческое вмешательство приводит к улучшению познавательных (когнитивных) и речевых навыков.

Один из наиболее принципиальных выводов заключался в том, что дети демонстрируют лучшие результаты, если их родители умеют применять дома поведенческие стратегии, похожие на те, которые используют специалисты в процессе раннего вмешательства. И это очень важный вывод! Дело в том, что родители знают своих детей лучше, чем кто бы то ни было; у них есть мощная мотивация помогать детям, используя особые обучающие стратегии; они проводят с детьми больше времени, чем кто бы то ни было еще.

Другими словами, те родители, которые применяют специальные обучающие стратегии в дополнение к часам профессиональной терапии, день за днем создают для своих детей множество дополнительных возможностей для обучения. Это помогает детям научиться большому!

Феномен родительского вмешательства в силу его эффективности все чаще становится объектом изучения. Результаты поражают исследователей: благодаря родительскому вмешательству у детей успешно развиваются навыки коммуникации и игры, при этом радость от общения родителей и детей значительно увеличивается; «родительская терапия» в домашних условиях приводит к тому, что маленькие дети с РАС лучше запоминают и с большей вероятностью используют навыки, которым их

Факты

Исследования показали, что терапия, осуществляемая родителями, может привести к улучшению вербальных и невербальных способностей детей, их игровых навыков, а также отношений между детьми и родителями.

¹ Warren, Z., et al. A systematic review of early intensive intervention for autism spectrum disorders // *Pediatrics*. — 2001. — № 127. — P. e1303–e1311.

обучили специалисты. Помимо этого, у самих родителей снижается уровень стресса, и они чувствуют себя более счастливыми, оптимистично настроенными и компетентными.

Из опыта родителей

«Компетентность здесь — ключевое слово. Я вспоминаю, что еще до того, как я стала матерью ребенка с РАС, я была координатором программы раннего вмешательства. Мы собирались завершить работу с семилетним ребенком, который за годы вмешательства достиг минимального прогресса. Родители были в панике. «Мы не знаем, что делать! Вы же эксперты, а не мы!» — постоянно повторяли они. И в таком понимании ситуации была ключевая ошибка. Поэтому очень важно обучить навыкам вмешательства родителей, которые будут всегда оставаться в роли экспертов для своих детей; родителям жизненно необходимо чувствовать себя комфортно и свободно при обучении ребенка способами, которые ему лучше всего подходят. Родители, так же как и дети, не должны зависеть от специалистов; им следует стремиться к независимости на всех уровнях обучения своих детей».

В недавнем исследовании, проведенном двумя авторами этой книги и их коллегой¹, было рассмотрено, как родители изучали технологии вмешательства (вы также познакомитесь с ними) и какую пользу это приносило их детям. Объектами анализа стали восемь семей с детьми с РАС в возрасте от года до двух лет. Дети только что получили диагноз, и их семьи выразили желание принять участие в программе родительского вмешательства, которая включала 12 еженедельных сессий по одному часу каждая. В результате родители научились применять целый ряд обучающих техник, нацеленных на развитие у детей внимания, навыков общения, социального взаимодействия и игры. Родители научились делать следующее:

1. Создавать ситуации в которых они могли бы весело и радостно обмениваться эмоциями с детьми.
2. Способствовать речевому развитию детей, уделяя особое внимание значению первых звуков, которые издает ребенок, для его последующей социализации.
3. Улучшать навыки детей в невербальной коммуникации и подражании действиям других людей.
4. Увеличивать интерес детей к широкому спектру игрушек и развивать навыки осмысленной игры с игрушками, предполагающей взаимодействие с партнером по игре.

¹ Vismara, L. A., et al. Can one hour per week of therapy lead to lasting changes in young children with autism? // Autism. — 2009. — № 13. — P. 93–115.

Родители учились использовать техники вмешательства в те промежутки времени, которые они обычно уделяли уходу за ребенком и игре с ним. Им не пришлось выкраивать специальное время для обучения детей, несмотря на то что это были работающие родители, которые проводили со своими детьми максимум возможного времени. Просто теперь они делали это более целенаправленно.

Смогли ли родители освоить стратегии вмешательства? Да! Исследование показало, что до освоения стратегий вмешательства родители использовали многие из приемов в течение 40–60 % времени, проведенного с детьми в процессе обычных игр и занятий. Однако после всего нескольких часов обучения и нескольких недель использования этих стратегий дома, у большинства из этих родителей эффективное времяпрепровождение с детьми составило уже 90 %.

Исследователи проанализировали и то, как использование родителями стратегий вмешательства повлияло на детей. Оказалось, что до того, как родители начали осваивать технологии, дети, задействованные в исследовании, издавали звуки, почти не похожие на слова. Однако как только родители стали использовать стратегии вмешательства регулярно, большинство детей начали пытаться произносить слова для общения, а не просто в качестве подражания или эха. То же самое было обнаружено со способностью к подражанию — она стабильно развивалась с начала применения стратегий вмешательства в домашних условиях.

Более того, родители были так же компетентны, как специалисты по поведенческому вмешательству, когда помогали детям осваивать новые слова и имитировать действия. Это значит, что, осваивая навыки вмешательства, родители могут так же эффективно, как специалисты по поведенческому вмешательству, обучать своих детей важнейшим новым навыкам и помогать детям применять новые умения в жизни.

Из опыта родителей

«Что мне больше всего понравилось в этом подходе — так это то, что он оказался абсолютно естественным. Это отличная игра, в которую каждый родитель хотел бы поиграть со своим ребенком. Как только я освоила азы этого подхода, его оказалось так просто применять, включая во всевозможные ситуации моего взаимодействия с сыном. Этот подход не только расширил возможности для обучения, он еще подарил немало творческих идей для радостного времяпровождения. Заниматься с ребенком оказалось весело и просто, это совершенно не истощало и не выматывало. Я видела, как сын реагирует на мои действия, — и это вдохновляло меня и давало большую отдачу».

Есть несколько широко зарекомендовавших себя программ вмешательства, осуществляемых родителями (некоторые из них анализируются в научных исследованиях):

- программа «Больше, чем слова» (More than words) канадской организации «Ханен Центр» (Hanen Centre);
- Денверская модель раннего вмешательства (Early Start Denver Model for young children with autism);
- Обучение ключевым жизненным навыкам (Pivotal Response Training, PRT);
- модель SCERTS (Social Communication, Emotional Regulation and Transactional Support)¹.

В этой книге мы предлагаем набор достаточно простых в использовании стратегий, которые родители и другие люди, ухаживающие за детьми, могут применять во время повседневных занятий с детьми, чтобы помочь им взаимодействовать с окружающим миром, общаться и учиться. Вы можете использовать эти стратегии, когда играете с ребенком, купаете или кормите его, — по сути, в любое время, которое проводите с ним. В результате ваш ребенок с аутизмом, как и типично развивающийся ребенок, будет обучаться каждую минуту дня, а не только когда принимает участие непосредственно в программе вмешательства.

Стратегии, предложенные в этой книге, основаны на Денверской модели раннего вмешательства². Основная идея данного подхода заключается в том, что помощь детям предполагает их активное участие в обучении и общении. Вмешательство основано на обучении детей важнейшим социальным навыкам (таким, как подражание, концентрация внимания, использование жестов, общение с помощью голоса и языка тела), а также на обучении играть в разнообразные совместные игры (как с использованием игрушек, так и без них).

Стратегии, предложенные в этой книге, помогают родителям и тем, кто ухаживает за детьми (а также специалистам!), развивать эти навыки во время предпочитаемых детьми совместных игр и повседневных процедур по уходу за детьми. А это значит, что родители и дети будут заниматься тем, что им приятно, и с удовольствием взаимодействовать друг с другом.

¹ Social Communication, Emotional Regulation and Transactional Support (социальные коммуникации, эмоциональная регуляция и транзакционная поддержка) — инновационная образовательная модель для работы с детьми с РАС и их семьями.

² Rogers, S. J. and Dawson, G. Early Start Denver Model for young children with autism. — New York: Guilford Press, 2010.

В остальных главах этой книги мы подробно опишем каждую из стратегий вмешательства, шаг за шагом, одну за другой. Однако перед тем, как закончить эту главу, давайте вернемся еще раз к некоторым затронутым в ней ключевым моментам:

- В раннем возрасте мозг очень пластичен; в процессе обучения между клетками мозга формируются новые связи.
- Младенцы активно исследуют мир. У них есть свои идеи относительно того, как он устроен, и дети проверяют их правильность.
- Типично развивающиеся младенцы учатся практически каждый момент, когда бодрствуют, и проводят большую часть времени общаясь с другими людьми. Дети с РАС обращают меньше внимания на людей и больше — на предметы. Это ограничивает их возможности общения и социального обучения.
- Родители помогут своему ребенку с РАС, если научатся привлекать его внимание к тому, что представляет собой возможность для обучения, для чего, например, делают акцент на собственных действиях и речи, предлагают нужные игрушки и др.
- Раннее вмешательство в отношении маленьких детей с аутизмом может способствовать обучению, игре, общению и развитию социальных навыков. Также оно поможет справиться с таким проблемным поведением, как истерики и агрессия.
- Исследования показали, что дети с РАС эмоционально привязаны к своим родителям и другим членам семьи, но могут проявлять свою привязанность иначе, чем типично развивающиеся дети.
- Дети с аутизмом испытывают проблемы с речью, использованием жестов и мимики для того, чтобы донести свои потребности и пожелания до родителей. Их обычно нужно учить использованию жестов, даже таких «элементарных», как указательный жест.
- Дети с РАС не имитируют действия других людей по собственной инициативе, но их можно этому научить, и тогда они смогут обучаться у других людей.
- Хотя дети с РАС обращают внимание на предметы и могут хорошо управляться с игрушками, делая это разнообразными способами, их нужно специально учить играть, так как их игра имеет свойство постоянно повторяться. Вмешательство помогает детям научиться играть с игрушками, используя их функциональное многообразие, в ситуациях социального взаимодействия и разными творческими способами.
- Родители могут научиться применять стратегии вмешательства во взаимодействии со своими детьми, причем они могут делать это так же хорошо, как обученные специалисты.

- Дети, чьи родители используют стратегии вмешательства в домашних условиях, лучше запоминают навыки, которыми они овладевают на занятиях со специалистами, и могут использовать их в разной обстановке.
- Процесс вмешательства, осуществляемый самими родителями, помогает им почувствовать себя более счастливыми и оптимистичными и снижает уровень стресса. Применяя стратегии вмешательства, родители обретают более позитивный взгляд на жизнь, чувствуют себя компетентными и значительно реже испытывают депрессивные состояния.
- Вмешательство, осуществляемое родителями, не требует особого оборудования и выделения специального времени на обучение. Все, что требуется для осуществления вмешательства, — это обычные игрушки и другие игровые материалы. Стратегии применяются в процессе повседневных занятий с детьми, таких как купание и прием пищи, а также во время игр дома и на улице. Большинство программ вмешательства, осуществляемого родителями, делают акцент на важности положительных эмоций и счастливых отношений между детьми и родителями, что способствует обучению детей. Исследования показали, что социальные отношения родителей и детей — это фундамент для обучения и общения.

Часть II

**Стратегии, которые помогут
вашему ребенку
вступать в контакт, общаться
и учиться в процессе
повседневного взаимодействия**

В ФОКУСЕ: КАК ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА

Цель главы: помочь вам научить своего ребенка сосредотачивать внимание на вас для того, чтобы увеличить количество возможностей для обучения.

ПОЧЕМУ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ВАЖНО УМЕТЬ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Есть многое, что дети не умеют делать, пока они маленькие, но одна вещь им удастся очень хорошо: обращать внимание на то, что происходит вокруг, и учиться, опираясь на то, что они видят.

Вскоре после рождения малыши начинают видеть достаточно хорошо и благодаря этому узнают многое об окружающем мире, и прежде всего о людях и предметах, за которыми могут наблюдать. Более того, маленькие дети подмечают закономерности в действиях людей и в свойствах окружающих их предметов. Чаще всего окружающие действуют и движутся определенным образом, и наблюдательные малыши достаточно быстро это замечают, а потому бывают удивлены и заинтригованы необычным поворотом событий. На самом деле, все неожиданное и необычное привлекает их внимание в значительно большей степени, чем привычная рутина: новое притягивает малышей.

Наблюдать за людьми и слушать их — возможно, самые важные способы учиться для маленьких детей, потому что дети о многом узнают из общения с другими людьми. Для большинства младенцев и детей до двух лет наблюдение за окружающими — любимое занятие, к тому же чаще всего — самое приятное (если они чувствуют себя комфортно, не голодны и не утомлены).

Что происходит в случае, если у ребенка расстройство аутистического спектра (РАС)

Маленькие дети с РАС не выражают такого ярко выраженного интереса к другим людям и общению с ними. Почему? Существуют два объяснения, с которыми вы, возможно, уже знакомы.

Согласно одному из них, детям с аутизмом намного труднее, чем другим, различать зрительные образы и звуки, которые создаются людьми. Социальные взаимодействия не только сложны, они иногда непредсказуемы и требуют от маленького ребенка способности понимания мимики, звуков, жестов и слов. Предметы куда более предсказуемы и, как правило, не так сложны, как люди. Когда маленький ребенок воздействует на предмет, то эффект от такого воздействия обычно бывает для него предсказуемым. Манипулируя предметом, ребенок снова и снова может добиваться одной и той же «реакции» в ответ на свои действия.

В отличие от функционирования предметов, люди действуют спонтанно, более разнообразно и менее предсказуемо. Пытаясь вовлечь ребенка в общение, окружающие порой слишком сильно воздействуют на его органы чувств: они могут говорить очень быстро и эмоционально, издавать много звуков и т. д. — и всю эту информацию ребенку приходится обрабатывать одновременно.

Некоторые люди могут двигаться и жестикулировать в процессе общения, размахивать руками и быстро изменять выражение лица, чтобы соответствовать тону и настроению разговора. Вся эта информация периодически может оказываться слишком будоражащей для ребенка, и, как следствие, он возмущается или пытается уйти от общения. Раньше это был весьма распространенный способ понимания аутизма, но последние исследования дают основание предположить, что это далеко не самый точный способ понять, почему дети с РАС не проявляют интереса к другим людям.

Согласно другому объяснению, маленькие дети с РАС с самого начала менее склонны обращать внимание на окружающих. Ученые обнаружили, что у типично развивающихся детей стремление наблюдать за людьми и взаимодействовать с ними словно бы «встроено» от рождения. Это свойство, как и любые другие свойства и способности, у некоторых детей проявляется в большей степени, чем у других. Однако при наличии РАС это врожденное стремление наблюдать за людьми и взаимодействовать с ними, похоже, ослаблено. Из-за того, что люди не так интересны ребенку, как реалии предметного мира, этот мир конкурирует за внимание ребенка с РАС сильнее — в сравнении с типично развивающимся ребенком, который больше интересуется людьми. В итоге

получается, в сущности, тот же вывод, что и в первом объяснении: дети с аутизмом, в отличие от типично развивающихся детей, находят взаимодействие с предметами несколько более интересным, чем взаимодействие с людьми.

Почему это представляет собой проблему

Если маленькие дети не наблюдают за людьми, которые о них заботятся, они упускают множество важных возможностей для обучения. Дети должны следить за всем, что делают другие люди: за физическими движениями, языком тела, за выражениями лица, словами — и все это для того, чтобы чему-то научиться. Все, что самые маленькие дети узнают об общении, эмоциях, языке и социальном взаимодействии, происходит из их индивидуального опыта наблюдения, подражания и взаимодействия с окружающими. Если они не проводят много времени общаясь с родителями или другими людьми — то есть всматриваясь в их лица, вслушиваясь в их голоса и наблюдая за их действиями, — их обучение может замедлиться, особенно это касается обучения навыкам коммуникации и игры. Чтобы ускорить обучение, нужно помочь детям научиться все дольше фокусировать внимание на других людях, их действиях, речи и эмоциях; это очень важно для социального обучения. *Другими словами, чем больше внимания дети обращают на других людей, тем больше у них возможностей чему-то у них научиться.*

Из опыта родителей

«Для меня как для родителя Денверская модель раннего вмешательства оказалась самым мотивирующим подходом. То, что ребенок добивается большего прогресса, когда его учат как можно раньше обращать внимание на других людей, имеет смысл — ведь у него появляется больше возможностей научиться через эти наблюдения. К тому же это очень воодушевляет — работать с ребенком, который смотрит на тебя и обращает на тебя внимание. Из всех навыков, которыми мне довелось овладеть, эти были самыми полезными и самыми часто используемыми».

ЭТАП 1. КАК УДЕРЖАТЬ ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА

Как вы можете оказаться в фокусе внимания вашего ребенка? Есть определенные шаги, которые вы можете осуществить, чтобы обратить внимание вашего ребенка на себя:

Шаг 1. Определите фокус внимания вашего ребенка.

Шаг 2. Займите правильное положение, чтобы ребенок вас заметил.

Шаг 3. Устраните «конкуренцию».

Шаг 4. Определите зону социального комфорта вашего ребенка.

Шаг 5. Присоединитесь, предоставив ребенку ведущую роль.

Далее мы опишем, как выполнять каждый шаг, поделимся некоторыми идеями относительно занятий, которые рекомендуем попробовать, и предложим способы решить возникающие проблемы.

ШАГ 1. Определите фокус внимания вашего ребенка

Большинство маленьких детей с РАС интересуются игрушками и различными предметами и проводят много времени, манипулируя и играя с ними. Если это относится и к вашему ребенку, вам, возможно, легко будет найти интересные материалы для игры. Маленькие дети обычно хотят иметь доступ к предметам, держать их в руках, производить с их помощью интересные эффекты и получать помощь во взаимодействии с предметами, которые им нравятся. Также многие дети с РАС получают удовольствие от веселых подвижных игр, которые предлагают их родители: ритмичные движения под музыку, прыжки, бег, качание на качелях. Подбирая материалы, которые соответствуют интересам и предпочтениям вашего ребенка (будь то его любимая игрушка, например поезд, или любимый персонаж мультфильма, или предпочитаемое занятие, такое как щекотка), вы можете создать такие ситуации для обучения, в которых ваш ребенок, скорее всего, обратит на вас внимание и будет с вами взаимодействовать и таким образом учиться новому. Использование определенных предметов в процессе общения, в котором ваш ребенок будет заинтересован, позволит вам улучшить его социальные навыки. Сочетание общения с любимыми занятиями и сделает его более приятным времяпрепровождением для вашего ребенка.

Зачем

Привлекательные материалы и игры мотивируют детей взаимодействовать с родителями. Мотивированный ребенок — это счастливый

ребенок, внимательный к родителю и готовый учиться. Сильная мотивация скорее побуждает к активному обучению, чем к пассивному наблюдению, а активно обучающиеся дети демонстрируют инициативу и спонтанность — два важных качества, которые вам нужно возвращать в вашего ребенка с аутизмом.

Также мотивированный ребенок скорее захочет, чтобы интересное времяпрепровождение продолжалось, что даст вам возможность включить в занятие множество вариантов для обучения. Чем дольше продолжается занятие, тем больше вариантов для обучения вы можете создать. Именно поэтому вам нужно знать, какие предметы и занятия по-настоящему нравятся вашему ребенку. Следующие разделы дадут вам инструменты для определения предпочитаемых вашим ребенком занятий и материалов. Вопросы помогут вам сосредоточить ваше собственное внимание на фокусе внимания вашего ребенка.

Задание. Выясните, что нравится вашему ребенку

Потратьте несколько дней, внимательно наблюдая за вашим ребенком во время его участия в следующих шести типах занятий:

1. Игра с игрушками и другими предметами.
2. Социальная игра.
3. Прием пищи.
4. Гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать).
5. Занятия с книгами.
6. Работа по дому.

Вот несколько *идей*, которые помогут выяснить, в чем ребенок заинтересован и на что он обращает внимание.

В каждом из шести типов занятий, перечисленных выше, обратите внимание на то, в чем ребенок заинтересован и на что он обращает внимание. Для каждого типа занятий составьте список предметов, материалов, игрушек или подвижных игр, от которых, как вам кажется, ребенок получает удовольствие (мы предоставили вам форму для заполнения прямо в этой книге, см. с. 116). Если ваш ребенок не берет предметы по своей инициативе и не придумывает подвижные игры, предоставьте ему на выбор ряд материалов или игрушек, предложите их потрогать и поиграть с ними, чтобы выяснить, что может его заинтересовать.

Затем, опираясь на ваши наблюдения за ребенком, вовлеченным в перечисленные выше занятия, ответьте (для каждого из шести типов занятий) на следующие вопросы:

- Какие предметы или занятия мой ребенок ищет?
- За какими предметами мой ребенок любит наблюдать, какие предпочитает хватать или держать?
- Для каких занятий мой ребенок обращается за помощью ко мне или к другим членам семьи?
- Что вызывает у моего ребенка улыбку или смех?
- Что успокаивает моего ребенка, когда он расстроен, или веселит его, когда он капризничает?

Если ваш ребенок совсем не интересуется игрушками и подходящими для игр предметами, сосредоточьтесь на его реакциях на другие повседневные занятия. Очень немногие дети не тянутся совсем ни к чему или ни к кому или не манипулируют предметами без руководства извне. Такие дети встречаются, но это редкий случай. Если ваш ребенок передвигается самостоятельно, обратите внимание, к чему или от чего он двигается. Когда ребенок касается чего-то или держит что-то, о каком предмете идет речь? Когда вы играете с ребенком в тактильную игру (щекочете его, обнимаете, сжимаете, кружите — все, что угодно) — как он реагирует? Что ему нравится?

Иногда дети любят очень необычные для их возраста предметы и используют их очень ограниченно, раз за разом повторяя одни и те же действия.

Например, Пабло, два года и два месяца, проводит дни с пультом от телевизора в руке. Ему нужно, чтобы телевизор был включен, и он периодически переключает каналы, стоя перед телевизором или лежа на диване. Большую часть бодрствования он проводит перед телевизором. На все попытки выключить телевизор или отобрать у него пульт Пабло реагирует сильными истериками.

Из опыта родителей

«Поиски новых интересных игрушек в надежде, что мой сын научится играть с одной из них, если я найду что-то, что привлечет его внимание, оказались ошибкой. Гораздо проще и эффективнее было взять то, что он использует в качестве игрушки, и придумать игру с этим предметом. Мы придумали простые игры вроде «пощекочи часть тела метелкой для пыли», и это было весело и гораздо более эффективно, чем умолять сына показывать части тела по моей просьбе. В числе любимых игр сына «Крутись» (я вращаюсь и держу его), прыжки в кроватку и из кроватки и катание машинок. Все это построено на обычных повседневных занятиях и позволило нам добавлять все больше возможностей для обучения».

Трехлетнему Матиасу нравится лежать на спинке дивана и смотреть в окно — целыми часами. Он практически не проявляет интереса к игрушкам, людям и любым событиям, которые происходят у него в доме, хотя благодаря его четырехлетней сестре и домашним животным вокруг него есть много игрушек и занятий.

Даже если интересы вашего ребенка необычны — это его интересы, и вы можете включить их в ваш список. Есть небольшое количество детей, которых не интересуют ни предметы, ни занятия. Мы расскажем вам, как придумать для таких детей подходящие социальные игры (они также называются сенсорные социальные игры) или варианты других занятий на двоих, а позже — как пробудить в ребенке интерес к игре в игрушки. Мы опишем стратегии создания таких занятий с вашим ребенком в главе 5.

Резюме шага 1

Если вы выполнили наше задание и наблюдали за ребенком, вы выяснили, какие предметы и занятия его привлекают. Убедитесь в том, что вы можете согласиться с большинством пунктов в приведенном ниже разделе. Если это так, вы теперь обладаете важным знанием о том, что привлекает внимание вашего ребенка. Вы используете это знание в шаге 2. Если нет, начните экспериментировать, чтобы выяснить, что нравится вашему ребенку в каждой из перечисленных шести категорий.

Тест. Что мой ребенок любит делать?

Я знаю количество игрушек, с которыми мой ребенок любит играть.

☐

Я знаю несколько социальных игр (игр без игрушек, таких как щекотка или прыжки), которые вызывают у моего ребенка улыбку.

☐

Я знаю несколько занятий на улице, которые нравятся моему ребенку (качание на качелях, прогулки и т. д.).

☐

Я знаю несколько предметов и занятий, которые помогают поднять настроение моему ребенку.

☐

Я знаю несколько песен или звуков, которые моему ребенку нравится слушать.

☐

Я знаю несколько занятий или игрушек, которые я могу использовать, когда я ем вместе с ребенком или ухаживаю за ним (купаю, одеваю, меняю подгузник, укладываю спать), и которые могут вызвать у моего ребенка улыбку или смех.



Я знаю, что мой ребенок любит делать с книгами (листать, смотреть картинки, слушать стихи или сказки).



Как было описано выше, единственным интересующим Пабло предметом был пульт дистанционного управления. Сначала мама предложила Пабло большой выбор игрушек, чтобы проверить, согласится ли он обменять пульт на эти игрушки или другие предложенные предметы, но он не проявил интереса ни к одному из них. Тогда мама Пабло начала думать о том, какие свои действия она может использовать, чтобы привлечь его внимание. Она заметила, как Пабло мимолетно улыбнулся, когда его пощекотала старшая сестра, так что мама решила попробовать сначала именно это. К ее удивлению, Пабло рассмеялся. Она не пыталась в тот момент забрать пульт у него из рук, вместо этого она поднимала руки и шевелила пальцами каждый раз, когда говорила слово «пощекочу!». Пабло не пытался отстраниться — наоборот, приближался к маме в ожидании следующего сеанса щекотки. Как только Пабло расслабился в процессе игры, он ослабил хватку на пульте, и мама осторожно вынула его из руки Пабло и спрятала за спину, чтобы пульт не был виден и не отвлекал сына от игры.

Также мама Пабло нашла еще один способ щекотать его — обдувать его шею и живот. Она показала ему, как приподнимать рубашку, прежде чем начинала щекотать его живот, и следила за тем, чтобы делать это каждый раз, когда Пабло поднимал рубашку. Когда Пабло устал, она предложила ему другие предметы, которыми он мог бы заинтересоваться, и показала ему, как они действуют — например, как стучать деревянной ложкой по столу или нажимать кнопки игрушечного телефона. Когда пульта не было в поле зрения, Пабло оказался более открытым к исследованию новых предметов. Он все еще проявлял тенденцию повторять одни и те же действия с предметом, но теперь мама знала, что может держать его на расстоянии от пульта и вовлекать в более подходящие для обучения занятия.

Матиас — тот самый ребенок, у которого не было интереса к предметам. Он предпочитал почти все время лежать на спинке дивана и смотреть в окно. Его отец не мог выяснить, как заинтересовать сына игрушками; и после каждой попытки Матиас возвращался на диван.

В итоге папа попытался найти другой подход к попыткам вступить в общение с Матиасом. Когда Матиас в очередной раз отправился к дивану, отец высоко поднял его и уронил на диван. Он повторил эту игру несколько раз, помогая Матиасу слезть с дивана, поднимая его на руках и роняя на диван. Матиас начал понимать суть игры и после очередного падения на диван сам подошел к папе, чтобы тот снова его поднял. Пытаясь выяснить, что нравится Матиасу, отец понял, что еще больше, чем лежать на диване, ребенок любит, когда его подбрасывают в воздух. Папа поэкспериментировал с несколькими другими играми с движениями. Он обнаружил, что Матиас любит, когда его поднимают на плечо и «самолетиком» проносят по комнате; любит подскакивать на большом гимнастическом мяче; любит, когда отец бросает его на кровать и прижимает ему к груди подушку; любит, когда его энергично вытирают большим полотенцем после ванны. В ходе этих занятий Матиас с гораздо большей вероятностью мог улыбаться, смеяться, смотреть на папу и тянуть его, чтобы тот повторил игру.

Папа Матиаса также выяснил, что он может включать в эти физические игры на кровати плюшевые игрушки — и начал использовать плюшевого мишку, чтобы щекотать и надавливать. Матиас начал тянуться к мишке за продолжением игры — это был первый раз, когда мальчик проявил интерес к плюшевым игрушкам. Матиасу нравилось, когда папа пел ему: «Голова, плечи, колени и пальчики», когда растирал соответствующие части тела полотенцем после ванны. И ему нравилось, когда папа стоял перед ним, а не позади, раскачивая его на качелях: сначала как следует раскачивал, а потом ловил его в свои объятия. Матиас смеялся, ерзал и внимательно смотрел на папу в ожидании очередного действия. Папа Матиаса проявил себя как настоящий детектив и экспериментатор, обнаружив в итоге множество занятий, которые нравятся его сыну.

ШАГ 2. Займите правильное положение, чтобы ребенок вас заметил

Зачем

Социальная коммуникация осуществляется прежде всего через контакт глаз, мимику и язык тела. Мы хотим, чтобы дети смотрели на нас, чтобы они сохраняли зрительный контакт и четко видели выражение нашего лица, взгляд и движения рта, когда мы говорим. В общем и целом, когда дети сидят перед нами во время совместной игры, это помогает нам оказаться в фокусе их внимания. Положение сидя помогает ребенку сосредоточить внимание, потому что стул удерживает ребенка и не позволяет ему с легкостью убежать. Сесть напротив ребенка,

чтобы почитать ему книгу или поиграть с игрушкой, может показаться вам странной идеей, но если вы будете держать ребенка на коленях во время чтения, это не поможет вам вовлечь его во взаимодействие лицом к лицу и ограничит возможности вашего общения.

Из опыта родителей

«Думайте о себе как о воспитателе детского сада, а не как о бабушке. Вам нужно захватить внимание ребенка, а не обниматься с ним».

Как только вы привыкнете читать книги и играть, сидя напротив ребенка, это станет привычкой, и вы перестанете думать об этом. Если вы используете кресло-мешок или любое кресло с ручками и спинкой, ребенок с большей вероятностью будет сосредоточен на занятии с вами.

Задание. Найдите варианты положений, благодаря которым вы окажетесь в фокусе внимания вашего ребенка

Когда вы играете с ребенком или заботитесь о нем, ищите такое положение, которое позволит ребенку отчетливо видеть ваше лицо и глаза. Приложите все усилия к тому, чтобы быть близко к ребенку, на его уровне, лицом к лицу — как во время игры, так и во время гигиенических процедур и повседневных дел. Такое положение не только открывает новые возможности для обучения, но и дает возможность вашему ребенку учиться сосредотачивать внимание на других людях в процессе общения и взаимодействия.

Вот некоторые *идеи*, как найти оптимальное положение для себя и ребенка и облегчить процесс обучения:

- Положение, при которых ребенок лежит на спине, а вы сидите, склонившись над ним, идеально для социальных игр, пальчиковых игр, песенок и разных процедур. Смена подгузника на пеленальном столике или на полу — отличное время для положения лицом к лицу, когда вы можете также говорить с ребенком, петь песенки или играть в пальчиковые игры.
- Положение сидя на полу с вытянутыми ногами, когда ребенок сидит напротив на ваших ногах или между ними, тоже отличная позиция, которая позволяет вам пощекотать животик и поиграть в игры вроде «Идет коза рогатая», «Ку-ку», «Ладушки», «Сорока-ворона» и «В гости к пальчику большому».

- Игры на кровати или диване удобны, чтобы занять положение лицом к лицу и когда ребенок лежит, и когда он стоит.
- Посадите ребенка на колени лицом к вам, или на маленький стульчик, на кресло-мешок, на высокий стульчик, или на краешек обычного стула или дивана, в то время как вы сидите на полу лицом к нему. Это отличное положение для песен, пальчиковых игр, для чтения книг и игр с игрушками, а также для процедуры переодевания (рубашек, штанов, носков и обуви). Удерживать положение лицом к лицу легче, если вы используете предметы, на которые ребенок сможет опираться: к примеру, кресло-мешок или подушку, диван, ваши колени, маленький столик или стульчик для игр сидя или стоя. Играть в социальные игры и даже заниматься с книгами можно лицом к лицу: вы держите книгу перед ребенком и показываете на картинки, а ваши глаза и лицо находятся напротив и совсем близко к лицу ребенка — а значит, вы готовы установить зрительный контакт, что-то продемонстрировать с помощью выражения лица, ключевых слов, звуковых эффектов.
- Усаживая ребенка, убедитесь в том, что его спина и ноги удобно расположены и он может вас слушать. Его спина должна опираться о спинку стула, а ступни стоять на полу. При этом спинка и сиденье стула, который подходит вашему ребенку, должны быть примерно под углом 90 градусов и под тем же углом должны быть бедра, колени и лодыжки ребенка:



Ноги ребенка не должны висеть в воздухе. Для малышей одного-двух лет оптимальными по высоте могут оказаться маленькие табуреты-стремянки, а если вы придвинете табурет к стене, это обеспечит ребенку поддержку спины. Дети (да и взрослые тоже, как вы знаете из собственного опыта) чувствуют себя комфортнее, если им удобно сидеть на стуле, и готовы оставаться на нем больше времени.

- Кресла-мешки очень удобны. Мы рекомендуем их всем семьям. Они позволят вам посадить вашего ребенка напротив вас, обеспечив хорошей поддержкой. Дети также любят лежать в таких креслах, и вы можете играть на них во множество социальных игр.

- ♦ Некоторые маленькие дети так хотят двигаться, что им не нравится долго сидеть. Положение стоя лицом друг к другу тоже отлично подходит для взаимодействия; с этой целью можно использовать детский или журнальный столик. Многие дети любят играть с игрушками стоя у стола — в этом случае вам надо будет просто подойти с другой стороны стола, чтобы оказаться лицом к лицу с ребенком и присоединиться к игре. Хорошо, чтобы стол был тяжелый — в таком случае он не будет отодвигаться, если ребенок на него облокотится; стол также должен быть достаточно низким, чтобы ребенок мог опереться на него на уровне пояса и при этом чтобы руки у него оставались свободными, позволяя манипулировать предметами и тянуться к вам. Вы должны занимать положение напротив или наискосок — так, чтобы вы с ребенком были постоянно обращены лицом друг к другу. Избегайте играть с ребенком бок о бок — в таком положении ребенку будет слишком сложно увидеть ваше лицо.

Задание. Извлекайте преимущества из приемов пищи

Приемы пищи, когда ребенок сидит в высоком или специальном детском стульчике, а вы — за кухонным столом, предоставляют хорошие возможности занять положение лицом к лицу, особенно если вы кормите ребенка в подходящее для совместной трапезы время. Очень соблазнительно посадить детей за стол, пока взрослые заканчивают приготовление пищи, вместо того чтобы сесть за стол всем вместе. Но для детей с аутизмом каждый прием пищи и перекус за столом представляет собой отличную возможность поработать над социальным вниманием и взаимодействием.

Вот некоторые *идеи*, как обеспечить внимание вашего ребенка во время еды:

- Вместе того чтобы положить всю еду перед ребенком, подтяните его стульчик к обеденному столу, а сами садьте так, чтобы ваш стул оказался напротив и вам было удобно смотреть на вашего ребенка и есть или перекусывать вместе с ним. Поставьте тарелку с едой на стол, отложите немного из нее ребенку и немного себе. Поговорите о еде.
- Когда ребенок справится с маленькой порцией, которую вы ему дали, предложите еще — но не давайте ему, пока он не покажет каким-либо образом, что он хочет ее получить. Это может быть

едва заметный сигнал — быстрый взгляд на вас, протянутая по направлению к еде рука, указывание на еду пальцем, какой-то звук или слово. Дождитесь этого сигнала и воспримите его как попытку вступить с вами в общение. Как только вы услышите или увидите этот сигнал, быстро передайте ребенку еду со словами: «Еще? Конечно, вот тебе еще».

- Предложите ребенку откусить кусочек еды, которую вы держите в руке, а потом сделайте так, чтобы он предложил вам откусить от еды, которую держит он: подайтесь ему навстречу, открыв рот.
- Поместите чашку ребенка на столе — так, чтобы он ее видел, но не мог дотянуться, затем поднимите ее перед лицом ребенка и спросите, хочет ли он пить, прежде чем отдать ему кружку. Налейте туда совсем немного жидкости, чтобы он быстро выпил и ему понадобилось еще. Предложите налить новую порцию — но прежде, чем вы это сделаете, дождитесь сигнала к общению.
- Ближе к окончанию приема пищи спойте небольшую песенку или две, сопровождая ее пальчиковыми играми. Помогите ребенку сделать жест, соответствующий песне — с движением рук в такт. Песни отлично стимулируют речь. Положение сидя лицом к лицу очень подходит для привлечения внимания, а совместный прием пищи переносит «луч внимания» ребенка на вас.

Резюме шага 2

Если вы выполнили все наши задания, вы должны были обнаружить несколько способов оказаться в фокусе внимания вашего ребенка. Убедитесь в том, что вы можете согласиться с большинством пунктов в приведенном ниже разделе. Если это так, теперь вы знаете способы оказаться в центре внимания ребенка. Вы используете это знание в шаге 3. Если вы не вполне овладели этими навыками, начните экспериментировать с каждым из них, по одному за один раз, в процессе игры с ребенком, пока не найдете способы овладеть ими всеми.

Тест. Нахожусь ли я в фокусе внимания во время занятий со своим ребенком?

Когда мы взаимодействуем, мой ребенок легко может видеть мои глаза, лицо, язык тела и движения.

☐

Мой ребенок иногда смотрит на меня, когда мы чем-то вместе занимаемся.

☐

Я нахожусь напротив своего ребенка (не возвышаясь над ним), мои глаза на уровне его глаз.

☐

Я выяснил(а), как занять такое положение, чтобы оказаться лицом к лицу с ребенком во время игры и ухода за ним.

☐

Мой ребенок находится напротив меня и сидит или стоит удобно на полу или на подходящем для него стуле либо стоит за игровым столиком подходящей высоты.

☐

После проведения проверки по освоению шага 2 мама Пабло осознала, что она тратила слишком много энергии, следуя за Пабло, в то время как ей нужно было создать правильные зоны для социальной игры и общения. Одной из ее привычек было предлагать Пабло предметы в те моменты, когда он удалялся и не смотрел на нее. Она решила, что важным шагом для помощи Пабло в обучении будет переоборудование игровой зоны, чтобы она больше соответствовала росту Пабло и помогала ему сфокусировать внимание должным образом. Она передвинула кофейный столик ближе к дивану, чтобы, стоя за столиком, Пабло мог опираться спиной на диван. Это также позволило удерживать его на месте, не заставляя садиться на стул, поскольку он мог долго сидеть на стуле только во время обеда. Пабло также нравились подушки, поэтому мама принесла несколько штук из спальни и прислонила к стене, чтобы создать мягкую игровую зону без необходимости покупать кресло-мешок.

В конце концов мама подумала о других возможностях, когда она в течение дня могла бы создать лучшую обстановку для сосредоточения внимания Пабло. За ужином ей было сложно сидеть на месте, потому что другие дети требовали ее внимания — достать что-то из холодильника или нарезать для них еду. А вот днем, во время перекуса, когда она оставалась с Пабло одна, она могла сидеть за столом. Мама решила, что она будет сажать Пабло напротив себя, пока пьет утренний кофе, — это позволит ей общаться с ним и вступать во взаимодействие.

Также она заметила, что, когда Пабло устает, ему хочется, чтобы его держали на руках. Она решила брать его на руки так, чтобы его лицо оказывалось обращенным к ее лицу, а не держать его спиной к себе. И еще она увеличила проведенное лицом к лицу с сыном время с помощью пения его любимых песен.

После проведения проверки по освоению шага 2 папа Матиаса задумался о других способах завладеть вниманием сына. Учитывая то, что Матиасу уже нравилось лежать на диване, папа мог склоняться

над ним и устанавливать контакт лицом к лицу, когда начинал и продолжал более активные игры. Папа придумал и другие игры, в которые можно было играть на диване и которые требовали, чтобы Матиас находился в положении сидя — например, подсакивание на диване; из положения сидя папа мог поднимать Матиаса на руки и подбрасывать его в воздух, чтобы ребенок потом снова оказался в папиных руках. Матиас с удовольствием играл в эти игры — и он научился дольше сидеть на диване, в результате чего папа смог ввести в их занятия книги, предлагая Матиасу смотреть на картинки, сидя на диване вместе с ним. Папа добавлял к просмотру книг звуковые эффекты и утрированные действия, чтобы позабавить своего сына. Также папа принес детский столик и стульчик в гостиную и постепенно начал выкладывать на столик книги и другие игрушки, которые, как ему казалось, могут заинтересовать Матиаса. Когда они вдвоем входили в гостиную, их путь к дивану пролегал мимо стола и стула. Также в любое время, когда Матиасу была нужна помощь (взять что-нибудь из контейнера, открыть упаковку с каким-нибудь перекусом), папа вел Матиаса в гостиную или на кухню и сажал его, прежде чем ему помочь. Матиас начал осваивать другие места в доме, помимо дивана, в которых могли происходить веселые и приятные вещи.

ШАГ 3. Устраните «конкуренцию»

Зачем

Находящиеся в окружающей обстановке предметы могут в значительной степени привлекать к себе внимание вашего ребенка. Если вы понаблюдаете за ним какое-то время, то обнаружите, что отдельные предметы, расположенные в определенных местах, притягивают его, словно магнит. Видео или компьютерные изображения, механические игрушки и двигающиеся объекты могут составить вам серьезную конкуренцию, в то время как вы пытаетесь завладеть вниманием ребенка. Чтобы немного уменьшить эту конкуренцию, вам, возможно, придется окинуть взглядом окружающее пространство и подумать, как немного его изменить.

Задание. Определите отвлекающие факторы и устраните их

Когда вы играете с ребенком лицом к лицу или ухаживаете за ним, пронаблюдайте, на что он обращает внимание, и выясните, какие предметы в непосредственном окружении отвлекают внимание ребенка от вас.

Как только обнаружите хотя бы один, постарайтесь свести его влияние к минимуму.

Вот некоторые *идеи*, как справиться с отвлекающими факторами:

- Отложите неиспользуемые игрушки в ящики или на полки — с глаз долой, чтобы они не отвлекали ребенка. Игрушки могут храниться в шкафах с дверцами и в специальных ящиках с крышками; если они стоят на полках, то их нужно чем-нибудь закрыть. Выключите телевизор, если только кто-то его не смотрит. Включенный телевизор — сильнейший отвлекающий фактор для детей с аутизмом. Во время игры постарайтесь выключить все экраны — как телевизора, так и компьютера. Если вокруг полно отвлекающих факторов, перейдите для игры в другую комнату. Большая кровать зачастую может служить отличным местом для социальной игры.
- Постарайтесь оставаться наедине с вашим ребенком во время купания (если это возможно), чтобы вы могли лучше вовлечь его в общение.
- Если во время еды за столом сидят сразу несколько детей, постарайтесь перемежать вовлечение ребенка с РАС в общение во время еды (процесс, описанный выше) с разговорами за столом с другими детьми и взрослыми. Не нужно полагать, что вы должны кормить вашего ребенка с РАС одного. Общение с семьей за обеденным столом — очень важный опыт для вашего ребенка, если он обращает внимание не только на еду, но и на других людей.

Из опыта родителей

«Перемещение игрушек в коробки оказалось полезным сразу в нескольких аспектах. Это не только устранило отвлекающие факторы, но и подтолкнуло к развитию навыков уборки и вызвало появление новых слов, необходимых ребенку для того, чтобы попросить достать из коробок определенные игрушки. Если у вас коробки разных цветов, это может помочь ребенку выучить цвета, а если они прозрачные, это создает мотивацию просить достать то, что находится внутри. Мой сын не испытывал готовности просить, но в конце концов начал это делать, когда видел внутри прозрачной коробки свои любимые машинки. Это помогает ему осваивать все более сложные фразы, а также отработывать указательный жест пальцем».

А что насчет других людей? Когда ваш ребенок с аутизмом только начинает учиться общаться и обращать внимание на других, его могут отвлекать попытки сразу нескольких человек одновременно вступить во взаимодействие. Очень здорово, когда несколько членов семьи хотят поиграть вместе, но важно помнить и о фокусе внимания вашего ребенка. Дети, у которых нет РАС, отлично умеют переключать внимание с одного человека на другого и отвлекаться от одного занятия, чтобы начать другое, но дети с РАС испытывают сложности в установлении контакта даже с одним человеком, а вы как раз активно работаете над развитием этой способности, для того чтобы ваш ребенок мог учиться. Социальное взаимодействие — самый важный инструмент обучения, который у вас имеется, и вам нужно защищать и улучшать взаимодействие вашего ребенка с родителями, братьями, сестрами и другими важными людьми в его жизни. Для начала будет достаточно, если ваш ребенок научится удерживать внимание на ком-то одном.

Если другие люди пытаются взаимодействовать с вашим ребенком в то же время, что и вы, его внимание будет отвлечено от вас. Когда никто не завладевает фокусом внимания, обучения не происходит. Поэтому постарайтесь убедить остальных членов семьи взаимодействовать с ребенком по очереди и не отвлекать его внимание от того человека, с которым он в данный момент пытается общаться. Позже, когда умение вашего ребенка обращать внимание на других улучшится, вы проверите, сможет ли он переключать внимание с одного человека на другого и взаимодействовать с двумя людьми одновременно. Это тоже важный навык — именно так происходит внутрисемейное взаимодействие.

А пока что мы предоставим в ваше распоряжение несколько *идей* относительно того, как справиться с множественными взаимодействиями:

- Помогите членам семьи понять: чтобы увеличить возможности для обучения, вашему ребенку с РАС важно научиться удерживать фокус внимания на одном человеке.
- Попросите других людей дожидаться своей очереди, а не прерывать взаимодействие ребенка с вами (это, кстати, обычные хорошие манеры — как дожидаться паузы или приглашения присоединиться к разговору двух людей).
- То же можно объяснить и остальным детям, которые хотят присоединиться к общению (если они достаточно взрослые, чтобы понять, что не нужно прерывать других). Тот же принцип относится и к вам самим: когда кто-то другой занимается с вашим ребенком, не прерывайте его и не соперничайте за внимание ребенка. Если вы будете прерывать других и показывать, «как

это делается», они могут перестать пытаться общаться с вашим ребенком. Все люди, которые задействованы в общении с вашим ребенком, найдут свой способ это делать — или, если захотят, сами обратятся к вам за помощью.

Резюме шага 3

Если вы выполнили все задания, вы найдете целый ряд способов исключить отвлекающие факторы и фокусировать внимание своего ребенка на вас и ваших совместных занятиях. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, то теперь вы умеете несколькими способами фокусировать внимание вашего ребенка на себе. Вы сможете использовать эти навыки при работе над шагом 4. Если нет, начните экспериментировать во время игры и ухода за ребенком, пока не найдете какие-то методы, которые будут работать в вашей ситуации.

Тест. Получилось ли у меня выявить отвлекающие факторы и свести их к минимуму?

Во время игры и повседневных режимных моментов мой ребенок часто обращает внимание на меня и совместное занятие.

☐

Я заметил(а), что отвлекает моего ребенка, и нашел (нашла) способы убрать, прикрыть или спрятать отвлекающие предметы.

☐

Я умею переходить вместе с ребенком в другое место, чтобы избежать отвлекающих факторов.

☐

Когда я общаюсь с ребенком, ухаживая за ним или играя, телевизор и компьютер выключены.

☐

Когда другие люди хотят присоединиться к общению с ребенком, я помогаю им понять важность ожидания и очередности, чтобы они не прерывали нас и не отвлекали внимание ребенка.

☐

Главными отвлекающими факторами для Пабло были пульт от телевизора и сам телевизор. Как бы родители ни пытались заинтересовать сына игрушками и подвижными играми, его внимание было приковано к телевизору, а не к ним. Однако они заметили, что во время

купания ему нравится сжимать резиновые игрушки для ванны — так, чтобы из них вытекали струйки воды. Также ему нравилось, когда родители наносили на его живот и руки мыльную пену. Они купили пару заводных плавающих игрушек, которые очень понравились Пабло — он стал протягивать их родителям, когда их нужно было завести заново. Еще родители попытались выдуть в сторону Пабло мыльные пузыри, когда он был в ванной, и ему это тоже понравилось — он с удовольствием лопал пузыри и смотрел прямо на родителей с улыбкой, желая продолжить игру.

Родители также обнаружили, что Пабло нравится сидеть в ванной после купания и вытираться, так что они стали энергично его вытирать и играть в «Ку-ку» с полотенцем, а также в разные игры, например дотрагиваться до каждого пальчика на руках и ногах и напевать при этом песенку:

Эта свинка танцевала,
Эта свинка рисовала,
Эта свинка умывалась,
Эта свинка наряжалась.
А что это за малышка?
Свинка-крошечка, как мышка.
И пускай сто лет пройдет,
Она ничуть не подрастет!

Мама поворачивала Пабло лицом к зеркалу и, когда он смотрел в зеркало, приближала свое лицо к его голове, строила смешные рожицы и издавала разные звуки. Ему это нравилось, он хлопал по зеркалу, а потом по ее лицу.

Все эти наблюдения позволили родителям Пабло понять, что ему на самом деле нравится играть с игрушками и с людьми, так что они решили взять контроль над телевизором и пультом. Они ввели правило выключать телевизор на время еды, купания в ванне и рано утром. Также они начали переодевать Пабло на кровати в комнате, в которой он жил вместе с братом (вместо того, чтобы делать это перед телевизором), сперва по утрам и вечером перед ванной, — и использовали это время, чтобы играть с ним. В дополнение папа сидел вместе с Пабло за столом во время завтрака, а мама сидела с ним во время ужина. Они стали больше контролировать его еду и питье, давая ему маленькие кусочки, чтобы он чаще просил добавки. Также они проводили время за обеденным столом, взаимодействуя с Пабло: просили его передать какие-то предметы и продукты, угощать их кусочками своей еды и вытирать поднос на высоком стульчике после окончания еды.

То, что телевизор в это время был выключен, уменьшило количество времени, которое Пабло проводил перед ним, и увеличило его внимание к родителям. Однако Пабло все еще проводил целые часы перед телевизором. В конце концов через несколько недель родители сделали большой шаг: однажды вечером, после того как Пабло лег спать, они убрали пульт высоко на шкаф. Они начали еще больше контролировать телевизор, включая его на один час утром, один час перед ужином и один час вечером перед купанием Пабло. Они установили кухонный таймер на это время. Когда таймер срабатывал, они включали телевизор и заводили таймер на час. Когда таймер снова звонил, они выключали телевизор и отключали его от розетки. В первое утро Пабло долго искал пульт. Он был очень расстроен, когда не смог его найти. Его мама включила телевизор на час после завтрака, пока она одевалась и собиралась. Когда таймер сработал, она уже стояла наготове с коляской и курткой Пабло. Она выключила телевизор, немедленно надела на Пабло куртку, и они отправились на прогулку в парк. Пабло заплакал, когда телевизор выключили, но его отвлекла прогулка в парке, во время которой он отлично провел время на качелях. Когда они пришли домой, мама переодела его на кровати и затем посадила сына в высокий стульчик за обеденным столом, чтобы он перекусил, а сама села рядом выпить чашку кофе. Она поставила на стол игрушки, пока он ел — мозаику, книгу — и смогла удержать его внимание этими занятиями даже дольше, чем ожидала. Он капризничал из-за телевизора, но мама проигнорировала капризы, а после перекуса они отправились в комнату Пабло, где немного попрыгали на кровати и поиграли на ковре.

Таким образом, был создан новый распорядок дня. Через несколько дней Пабло перестал искать пульт от телевизора и начал проявлять гораздо больше интереса к играм с родителями — с игрушками, за столом и в ванной. Мама с папой очень напряженно поработали, чтобы выяснить, как они могут устранить соперничество со стороны телевизора

Из опыта родителей

«Мой сын никогда не испытывал особой любви к телевизору, но когда ему было три года, я обнаружила, что телевизор может быть полезным инструментом в определенных случаях. У меня были большие книги с картинками, которые показывали людей, предметы, разные выражения лица и прочие вещи, которые мы использовали, чтобы отработать указательный жест. Тщательно подобранные отрывки телепередач оказались естественным дополнением к этим книгам: мы говорили об эмоциях, которые испытывали персонажи, обращаясь к нему с вопросами «Она счастлива?», «Кто грустит?», а позже «Почему она грустит?». В качестве награды за взаимодействие и общение выступал просмотр любимой передачи!»

и пульта, но в итоге поняли, что им не удастся соперничать напрямую с такими серьезными отвлекающими факторами, поэтому надо их просто устранить. Также им пришлось вытерпеть капризы и плач в первые несколько дней, но с помощью замены предыдущего любимого занятия на другие занятия, которые нравились их сыну, а также перемещения многих дел из гостиной в другие комнаты они прошли через самое сложное. Со временем Пабло приспособился к новому распорядку.

ШАГ 4. Определите зону социального комфорта вашего ребенка

Зачем

Все люди, включая детей, по-разному реагируют на близость других людей. Некоторым людям нужна большая дистанция, другие предпочитают быть как можно ближе. Чтобы привлечь внимание ребенка к вашему лицу и телу, важно определить уровень комфорта вашего ребенка в отношении физической близости.

Задание. Изучите сигналы вашего ребенка, чтобы определить, какая дистанция для него комфортна

Теперь вам нужно провести небольшой эксперимент: выясните, в каком положении ребенку удобнее всего смотреть на вас и получать удовольствие от вашего общества. Это положение и есть зона социального комфорта вашего ребенка. Расстояние, с которого вашему ребенку комфортно смотреть на вас — это и есть правильная дистанция для его обучения. Вполне вероятно, что, по мере того как социальные занятия, игры и процедуры будут становиться все более привычными и приятными вашему ребенку, для него может оказаться комфортной и более короткая дистанция. Но расстояние не так важно; куда важнее, чтобы ребенок обращал больше внимания на вас и чтобы вы находились достаточно близко, чтобы дотронуться до него и до необходимых материалов.

Вот некоторые *идеи*, которые помогут вам распознавать сигналы вашего ребенка о комфортном расстоянии и реагировать на них:

- Во время занятий лицом к лицу, которые вы освоили в шаге 2, обращайте внимание на то, насколько близко вы находитесь к ребенку и как он реагирует на вашу близость. Большинство родителей, играющих с маленьким ребенком, находятся от него на расстоянии руки — так, чтобы можно было дотронуться

до лица ребенка руками. Это естественное расстояние при общении с ребенком, в игре и обмене эмоциями. Большинство маленьких детей с РАС могут спокойно справиться с таким уровнем близости, хотя, возможно, ребенку потребуется какое-то время, чтобы привыкнуть к такому расстоянию, если оно меньше, чем то, которое было между вами ранее.

- Если ваш ребенок отворачивает голову и смотрит в сторону (это называется избегание взгляда), отойдите и наблюдайте, как отреагирует ребенок! Отступление назад идет против инстинктов большинства людей; естественная склонность побуждает нас придвинуться ближе, или дотронуться до лица ребенка, или сделать еще что-нибудь, чтобы привлечь его внимание. Однако некоторые дети нуждаются в большем расстоянии, чтобы получать удовольствие от общения лицом к лицу. Если вы видите, что ваш ребенок отворачивается, когда вы подходите ближе, отойдите на то расстояние, где вы были, когда он отвернулся. Попробуйте с этого расстояния возобновить общение, не вызывая избегания взгляда. Если не получилось, отойдите еще немного и попробуйте снова.
- У некоторых детей реакции могут меняться очень быстро в течение занятия. Такие дети могут получать удовольствие от вашей близости в процессе общения — и тут же переходить в менее позитивное настроение, даже если занятие и ваша вовлеченность ничуть не изменились. Если настроение вашего ребенка быстро меняется от радости к недовольству и обратно или если ребенку нужно немного больше времени, чтобы «разогреться» для совместного занятия, возможно, вам стоит немного отодвинуться. Подумайте о том, какие действия или эффекты во время занятия порадуют вашего ребенка больше всего, и продемонстрируйте их ему с немного большего расстояния.

Резюме шага 4

Если вы выполнили все изложенные выше задания, то в процессе различных занятий вы обнаружили границы зоны социального комфорта вашего ребенка и использовали это новое знание, чтобы помочь ребенку сосредоточить внимание на вас и вашем общем занятии. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, теперь вы владеете важными навыками изменения вашего положения в пространстве для того, чтобы привлечь и поддерживать внимание вашего ребенка максимально комфортным для него способом,

что пригодится вам для шага 5. Если нет, пожалуйста, вернитесь к началу раздела, перечитайте его заново и попробуйте еще раз. Посоветуйтесь с тем, кто хорошо знает вашего ребенка.

Тест. Нахожусь ли я в оптимальной зоне социального комфорта моего ребенка?

Мой ребенок не отворачивается от меня и не пытается отпрыгнуть.

☐

Мой ребенок иногда смотрит на меня и мои действия.

☐

Я нахожусь напротив ребенка и достаточно близко — настолько, что могу дотронуться до него и до находящихся между нами предметов.

☐

Мой ребенок выглядит расслабленным — играет с предметами, иногда улыбается или сосредоточен на игре, спокоен и заинтересован или счастлив и радостно возбужден.

☐

Когда мы впервые встретились с Матиасом, его любимым занятием было лежать на диване и смотреть в окно. Папа Матиаса придумал несколько подвижных игр, с помощью которых взаимодействовал с Матиасом, но от папы все равно требовалось много усилий, чтобы общение продолжалось. Матиас улыбался и смеялся, когда его бросали на диван или он самолетиком летал по комнате, но он не всегда настаивал на этом и не искал активно папу, чтобы продолжить игру. Папа чувствовал, что иногда Матиасу было все равно. Как бы он мог вызвать у Матиаса более оживленную реакцию?

Чтобы понять, что ему делать дальше, папа начал экспериментировать с зоной социального комфорта, чтобы увидеть, как небольшие изменения в его положении могут воздействовать на Матиаса. Папа начал с наблюдения за разницей в реакции Матиаса, когда папино лицо было совсем близко или немного дальше, пока он подбрасывал Матиаса на диване или кружил его по комнате. При близком расстоянии Матиас периодически отталкивал папино лицо, но когда папа опускал Матиаса и отклонялся от него, ребенок обычно следовал за папой взглядом. Внимание Матиаса к папе проявлялось очевиднее всего, когда папа отходил на несколько шагов от дивана и садился на пол. Матиас тогда слезал с дивана и подбегал к папе, чтобы тот поднимал его в воздух. Папа продолжал экспериментировать с дистанцией между собой и Матиасом и понял, что для подвижных игр большее расстояние работает

лучше. Оно подталкивало Матиаса к тому, чтобы обращаться к папе с желанием продолжить игру. Это касалось игры в самолет или кружения его по комнате. Когда папа останавливался, опускал Матиаса на пол и отходил на несколько шагов, Матиас с большей вероятностью поднимал на него взгляд или тянул руки в ответ на раскрытые руки папы, чем когда папа приседал над ним и обращался к нему на маленьком расстоянии от его лица. То же самое касалось распознавания усталости Матиаса. Папа заметил, что большее расстояние помогло ему правильно определить момент, когда Матиас действительно желал закончить игру: он не шел к папе, а смотрел в другую сторону. Папа тогда мог убедиться в том, что с Матиаса довольно, и следовал за его взглядом, чтобы подобрать идею для новой игры. Папа чувствовал себя более успешным в распознавании попыток сына общаться и в разработке новых способов взаимодействия и игры с ним.

ШАГ 5. Присоединитесь, предоставив ребенку ведущую роль

Родители часто общаются с детьми, создавая новое занятие и предлагая его, в то время как ребенок занят чем-то другим. Ребенок с аутизмом может быть занят открыванием и закрыванием двери или катанием машинки взад-вперед. Когда мама или папа прерывают его, предлагая занятие, не связанное с тем, которым он увлечен, ребенок может проигнорировать родителя или даже рассердиться и расстроиться. Это заставляет родителя воспринимать свою попытку как провал или по крайней мере почувствовать фрустрацию из-за того, что ребенок не обращает на него внимания и не выражает интереса к новому занятию. В этом шаге вместо попыток направить внимание вашего ребенка на что-то новое, вы попытаетесь следовать в направлении его внимания.

Зачем

Идея следовать за вниманием ребенка, чтобы чему-то его научить, может показаться «неестественной» или противоречащей здравому смыслу. Мы привыкли обучать, давая ребенку инструкции и направляя его. Однако многие исследования помогли нам понять, что дети, особенно маленькие в период освоения речи, учатся быстрее, если родители и другие следуют за вниманием ребенка и говорят о том, чем он уже занимается. Перенаправление внимания ребенка нарушает концентрацию, и возникает риск, что она совсем пропадет. Ниже приведены задания, обобщающие опыт применения четырех основных техник, которые мы используем в ДМРВ, чтобы следовать за вниманием ребенка. Это основные техники

обучения, которые вы будете использовать снова и снова по мере освоения глав этой книги, так что отработывайте их, пока у вас не будет получаться легко и естественно.

Девиз шага 5: «Куда ты — туда и я». Вместо того чтобы пытаться изменить занятие вашего ребенка или сместить фокус его внимания, попытайтесь последовать за вниманием вашего ребенка в его текущей деятельности и присоединиться к нему. Вы можете использовать предметы, игрушки или действия, на которых сосредоточен ребенок, чтобы построить на этой основе взаимодействие.

Задание. Используйте активное слушание

Отличный способ начать — использовать *активное слушание*. Возможно, это понятие вам знакомо из других контекстов, и если это так, вы знаете, что именно оно означает: по-настоящему слушать то, что говорит другой человек, и правильно реагировать на его слова, чтобы понять, что он имеет в виду. В обычном общении с другими взрослыми мы пытаемся понять собеседника. Для этого мы слушаем его, задаем ему уточняющие вопросы, повторяя в них только что услышанное; мы комментируем его высказывания и предлагаем поддержку. Когда мы активно слушаем маленького ребенка, погруженного в игру, мы располагаемся напротив, чтобы было легко пересекаться с ним взглядом, наблюдаем за тем, что ребенок делает, чтобы понимать его цели, проговариваем его действия, с восхищением их комментируем и добавляем драматические звуковые эффекты (барабанную дробь, одобрительные возгласы). Также мы можем помогать ребенку — подбирать брошенные игрушки, пододвигать поближе что-то, что он хочет. Мы также можем подражать действиям ребенка с другим предметом.

Активное слушание такого рода, а также комментирование может происходить во многих ситуациях взаимодействия с вашим ребенком. Оно создает обстановку, в которой вы уделяете внимание одному и тому же предмету, а разделенное внимание — мощный инструмент в обучении ребенка. Он придает смысл речи и помещает вас в центр внимания вашего ребенка — на центральную сцену, где вы занимаете ребенка и реагируете на его игру (не прерывая ее и не изменяя фокус внимания ребенка).

Активное слушание также помогает удерживать внимание ребенка на занятии, что дает вам возможность добавить в него что-то новое. Активное слушание транслирует вашему ребенку послание: «Я здесь, ты мне интересен, я вижу, что ты делаешь, и делаю это тоже». Когда вы присоединяетесь к занятию ребенка, следуете за ним и проявляете большую активность (комментариями, одобрением, звуковыми эффектами и копированием действий ребенка), он начинает обращать на вас больше внимания.

Задание. Рассказывайте о том, что происходит с ребенком

Вы присоединяетесь к ребенку с того момента, когда проявляете интерес к тому, что он делает, наблюдая, улыбаясь, кивая и жестикулируя (активное слушание). Легко перейти от активного и одобрительного наблюдения за действиями ребенка к *роли его рассказчика*. Активно наблюдая, добавляйте простые слова или короткие фразы, чтобы описать, что делает ребенок. Простой язык используется для того, чтобы помочь вашему ребенку начать слышать отдельные слова и связывать их с определенными предметами или занятиями. Если ваш язык будет слишком сложным, ребенок может не понять, какое именно слово или какая фраза описывает предмет, который вы держите, или действие, которое вы демонстрируете.

Например, если ребенок берет с пола игрушечный поезд, вы можете сказать: «Это поезд!» Когда ребенок начинает его катать, вы можете

Полезная подсказка

Если вам сложно озвучивать действия ребенка, представьте, что вы — спортивный комментатор, который ведет репортаж с места событий. Комментируйте предметы и действия, которые вы с ребенком используете для игры. Используйте короткие фразы. Веселитесь!

сказать: «Чух-чух-чух!» — и помочь ребенку в этом действии. Когда ребенок тыкает в колесо, можете сказать: «Это колесо!» Таблица в самом конце этой главы предоставляет идеи для рассказа о других занятиях ребенка.

Описание игры ребенка без прерывания или изменения фокуса внимания

помогает удерживать внимание ребенка на вас и на занятии, в то время как вы предоставляете ему возможности для изучения языка.

Не забывайте занимать позицию напротив ребенка — так, чтобы он мог легко увидеть ваше лицо. Это помогает ребенку лучше ощутить ваше внимание и понять вашу речь.

Задание. Предложите помощь

Другой способ увеличить внимание и вовлеченность вашего ребенка в занятие, в то время как вы наблюдаете и рассказываете, — это предложить помощь. Подавайте ребенку игрушки во время игры, купания или переодевания после того, как он проявит к ним интерес, а не просто кладите их в зоне, где он сам может до них дотянуться. Называйте игрушки и предметы, когда даете их ребенку. Протягивайте ему

кусочки еды один за другим, а не просто кладите всю еду на поднос его высокого стульчика; сами садитесь напротив ребенка и проговаривайте, что происходит. Если ребенок тянется за чем-то, находящимся слегка за пределами доступности, говорите: «Хочешь банан? Вот банан!» — и протягивайте ему. Или вы можете разделить какой-то продукт на несколько частей (например, печенье) и давать ребенку по одному кусочку. Использование большего количества кусочков означает больше возможностей для вашего ребенка научиться общаться и воспринимать, что вы говорите и что делаете.

Помогайте ребенку, когда он пытается достичь цели (такой, например, как поставить кубик на кубик) — так, чтобы ваша помощь была для него очевидна. Когда вы предоставляете желаемые предметы и необходимую помощь, вы становитесь частью игры и помогаете ребенку реагировать на вас и вашу речь. Держите желаемый предмет наготове и на виду и передавайте его ребенку с драматическим эффектом, чтобы он обратил внимание на то, что вы присоединились к игре.

«Моему ребенку никогда не нужна помощь!» Некоторые дети так настойчиво независимы, что им, кажется, вовсе не нужна никакая помощь. Если у вас такой ребенок, вам нужно будет создавать ситуации, в которых помощь ему все-таки понадобится. Вы можете, например, поместить любимую игрушку или что-то вкусное в прозрачный контейнер или банку с крышкой — так, чтобы ребенок мог увидеть и потрогать контейнер, но не мог его открыть. Затем вы можете предложить помощь, протягивая руку и спрашивая, нужно ли ребенку помочь, а потом открыть контейнер или банку и дать ребенку желаемый объект. Когда ребенок узнает предмет в контейнере или банке, он может выразить интерес к этому предмету, переведя взгляд с банки или контейнера на вас или обратно, или издать какой-то звук, глядя на него, или похлопать по нему руками, или протянуть его вам. Даже если вы не уверены, хочет ли ребенок предмет внутри банки или контейнера, вы можете открыть его и дать ребенку этот предмет. Эта игра получит дальнейшее развитие по мере ее повторения в течение некоторого времени и с разными материалами. Вы можете также предлагать ребенку желаемые предметы, сопровождая свои действия спецэффектами — например, заводить вращающуюся игрушку.

Задание. Подражайте действиям ребенка

Еще один способ усилить внимание ребенка к вам и создать ситуацию взаимодействия — это подражать его действиям. Занимая положение лицом к ребенку, играйте игрушкой или предметом по очереди — или используйте такую же игрушку или объект, чтобы воспроизвести

действия ребенка так, чтобы вам не нужно было забирать у него игрушку. Например, если ребенок начинает катать машинку взад-вперед, вы можете использовать вторую машинку, чтобы катать ее взад-вперед, воспроизводя скорость, с которой это делает ребенок. Подражание может распространяться на звуки и слова, которые произносит ваш ребенок.

Положение лицом к ребенку и подражание его действиям практически наверняка привлекут его внимание. Если ваш ребенок пытается положить кубик в коробку, подавайте ему кубики один за другим (помо-

гайте) и кладите некоторые сами (подражайте). Если ребенок бьет ложкой по подносу, сидя в высоком стульчике, возьмите другую ложку и бейте ей в том же ритме, занимая положение напротив ребенка и проговаривая: «Бам-бам-бам!» Вы почти наверняка увидите, как внимание ребенка переключается на вас. Эта стратегия имитации действий ребенка помогает не только переключить его внимание на вас, но и помогает осознать вас как социального партнера. Присоединяясь к занятию ребенка с проговариванием своих действий, вы превращаете соло в дуэт.

Полезная подсказка

Сверьтесь со списком действий, звуков и движений, которые вы наблюдали у ребенка во время игры. Играйте в одну игрушку с ребенком по очереди или возьмите еще одну, похожую, чтобы воспроизводить его действия. Не забывайте проговаривать свои действия и называть используемые предметы и ваши действия, выражаясь как можно проще и лаконичнее. Если ребенок не повторяет ваши действия в ответ, вернитесь к списку и попробуйте другое действие.

Полезная подсказка

Некоторые дети могут расстроиться, когда вы впервые к ним присоединитесь и будете пользоваться их материалами для игры. Они привыкли играть определенным способом и могут сопротивляться переменам, которые наступают с присоединением к игре другого человека. Если ваш ребенок расстроился из-за того, что вы присоединились к игре, не переживайте! Ребенку просто нужно привыкнуть к вашему вмешательству. Займите положение лицом к ребенку в пределах его зоны социального комфорта и в течение нескольких дней используйте исключительно технику активного слушания и рассказа. Когда ребенок привыкнет, можете добавить новую технику помощи. Какое-то время только помогайте, а затем можете начинать иногда использовать подражание.

Задание. Объедините активное слушание, рассказ, помощь и подражание

Мы только что обсудили четыре техники следования за интересами и занятиями вашего ребенка: активное слушание, рассказ, помощь и подражание. Эти четыре техники обычно применяются вместе, когда люди играют со своими маленькими детьми. Даже если вы сосредотачиваетесь на той или иной технике, вы, скорее всего, обнаруживаете, что часто использовали больше одной одновременно. Освоив каждую из этих техник в процессе игры или ухода за ребенком, потратьте некоторое время на отработку следования за вашим ребенком во многих его занятиях в течение дня. В следующие несколько дней применяйте эти техники с как можно большим числом занятий всех шести типов, перечисленных ранее в шаге 1 (см. с. 87): игры с игрушкой или предметом, социальная игра, приемы пищи, процедуры по уходу (переодевание, смена подгузника, купание, укладывание спать), занятия с книгами и работа по дому.

Возможно, вам придется сделать сознательное усилие, чтобы начать практиковаться во время занятия (однако со временем, по мере того как вы будете применять эти навыки и видеть результаты, эти действия станут все более автоматическими). Вы начнете занятие или присоединитесь к ребенку, если он уже чем-то занят, и, приняв подходящее положение, будете сознательно следовать за ним. Потратьте на занятие около пяти минут, а под конец проведите еще несколько минут обдумывая то, что происходило, когда вы слушали, рассказывали, помогали и подражали. Попытайтесь сделать какие-то записи — возможно, вам поможет форма на следующей странице; мы приводим ее, чтобы показать вам один пример, который может быть полезным для вас. Речь идет о 18-месячном Лэндоне, который играл с мамой на полу в гостиной. Форма показывает способы, которые использовала мама Лэндона, чтобы проследовать за его интересом и присоединиться к нему в процессе игры с мячом, не перенаправляя внимание ребенка на другое занятие. Читая этот пример, представляйте любимую игрушку вашего ребенка или его типичную игру с какими-либо предметами. Подумайте о том, как вы можете использовать техники рассказа, помощи и подражания в ситуации общения с вашим ребенком по предложенному образцу. Затем подумайте о каком-нибудь обычном повседневном занятии, например о купании. Как вы могли бы использовать эти стратегии в ходе купания?

Резюме шага 5

Если вы выполнили все вышеизложенные задания, вы знаете ряд способов проследовать за интересом вашего ребенка и присоединиться к его занятию, не перенаправляя его внимание на другое занятие.

Комбинирование четырех техник в занятии

Пример занятия	Активное слушание	Рассказ	Помощь	Подражание*
Игра с игрушками или другими предметами <i>Игра с мячом</i>	Смотрит на мяч Бросает мяч вниз Поднимает и бросает мяч Смотрит, как я качу к нему мяч Поднимает руки, когда я предлагаю мяч Бросает мяч вниз Ловит мяч, когда я бросаю его ему на колени Случайно роняет мяч Мяч закатывается за него Показывает мне жестом, чтобы я бросила мяч	Мяч Прыг-скоч Бросок Катится Вверх Вниз Поймал, молодец! Ой! О, нет! Вот, лови!	Дать Лэндону мяч, который находится в недоступном для него месте Откатить его Лэндону, чтобы начать игру Откатить его обратно Лэндону Бросить его в руки Лэндону Придержать руку Лэндона, чтобы помочь ему ударить по мячу Подержать мяч, чтобы Лэндон мог по нему ударить Достать мяч из-под стула и дать его Лэндону	Действия Лэндона с мячом: вращение, удары ногой, броски Звуки, которые издает Лэндон Жесты, которые он использует
Игра с игрушкой или другим предметом				
Социальная игра				
Прием пищи				
Гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать)				
Занятия с книгами				
Работа по дому				

* Возможно, понадобятся два предмета – для ребенка и для вас.

После выполнения одного из этих практических занятий проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь владеете важными навыками усиления и удержанию фокуса внимания вашего ребенка на вас — эти знания пригодятся вам при освоении информации в остальных главах этой книги. Если нет, снова прочитайте главу и раз за разом пробуйте каждое новое занятие с ребенком в течение следующей недели или дольше. Потратьте время на то, чтобы овладеть этими навыками. Нет никакой спешки! Вы и ваш ребенок получите гораздо большее удовольствие от взаимодействия, когда вам удастся следовать за ребенком в его действиях.

Тест. Следую ли я за своим ребенком?

В течение нескольких минут я следовал(а) за интересом ребенка и не пытался(ась) перенаправить его на другие занятия.

☐

Я находился(ась) лицом к лицу с моим ребенком, и мой ребенок занимал положение, в котором ему удобно смотреть на меня.

☐

Я наблюдал(а) за действиями ребенка и проговаривал(а) все, что он делает, и называл(а) все, на что он смотрит, в течение некоторого времени, прежде чем дотронуться до его игрушек.

☐

Я присоединился(ась) к игре, подражая действиям моего ребенка и звукам, которые он издает.

☐

Я помог(ла) ребенку, облегчив ему достижение цели, повторив его действия и/или подавая ему желаемые предметы.

☐

Мой ребенок время от времени смотрел на меня.

☐

Вот пример объединения техник:

Двухлетняя Доминик и ее отец Джеймс играют на полу с игрушками. Перед ними находится мешок с кубиками. Под наблюдением Джеймса (активное слушание) Доминик обеими руками достает кубики из мешка. «О, тебе нравятся эти кубики!» — говорит Джеймс (рассказывает), дает ей еще один (помогает) и говорит: «Вот, держи», в то время как она протягивает вторую руку. Затем он спрашивает: «Домми, дай папе кубик?» Она берет предложенный кубик и отдает

тот, что был у нее в руке, папе. Он кладет два кубика перед дочерью (помогает), ставя их один на другой и добавляя кубики в башню. Доминик смотрит на башню, а папа начинает добавлять звуковые эффекты (посвистывает) и превращает строительство башни из кубиков в настоящий спектакль, продолжая издавать мурлыкающие звуки. Доминик наблюдает за ним и улыбается его звуковым эффектам. Папа предлагает ей еще один кубик (помогает), она кладет один из своих кубиков на башню и берет тот, который он ей предлагает. Папа тут же кладет новый кубик на башню (подражает). Джеймс и Доминик по очереди добавляют кубики в строение (подражают), в то время как папа рассказывает: «Еще один, и еще один, и еще один», пока кубики не падают. «Ба-бах!» — говорит папа громко (рассказывает), и они с Домиником обмениваются взглядами, улыбками и смехом. Доминик начинает снова строить башню, и папа следует за ней, рассказывая, помогая и имитируя.

В этом примере Джеймс использует активное слушание, рассказ, помощь и имитацию, чтобы следовать за интересом Доминик к кубикам. Он не пытается изменить занятие или перенаправить внимание девочки на что-то другое. Он тоже занимается кубиками, следует за ее интересами и реакциями, пытаясь использовать то одну технику, то другую. Он отличный товарищ по играм! Они создали веселую игру, и папа, сидя напротив и помогая ей весело играть с кубиками, завладел ее вниманием целиком. В итоге ее внимание удерживалось на совместном занятии долгое время, в течение которого происходило множество взаимодействий отца и дочери друг с другом и с кубиками, каждое из которых предоставляло ей возможность для обучения. До этого она не составляла кубики в башню — но посмотрите, как быстро она учится этому у папы!

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Мы обсуждали способы сфокусировать внимание вашего ребенка на вас и наладить общение лицом к лицу. Наблюдайте за вашим ребенком, чтобы понять, на что направлен фокус его внимания, и в итоге вы сможете присоединиться к вашему ребенку на «сцене», в луче направленного на вас света. Займите правильное положение, чтобы оказаться лицом к лицу с ребенком на не слишком большом расстоянии. Это дает вашему ребенку возможность смотреть вам в глаза и на выражение вашего лица, изучая всю социальную информацию, которая поступает от человеческих лиц. Поначалу эта ситуация может казаться неловкой, но по мере отработки она становится все легче.

Такого рода взаимодействие лицом к лицу отлично подходит для игры, а также предоставляет вашему ребенку множество возможностей для обучения в ходе повседневных занятий. Помните о шести основных видах занятий, перечисленных в шаге 5 (игра с игрушками, социальная игра, прием пищи, гигиенические процедуры и ежедневные режимные моменты, занятия с книгами, работа по дому), и попытайтесь использовать эти техники в каждой ситуации взаимодействия с ребенком.

Мы также описали некоторые способы усилить направленное на вас в процессе занятий внимание вашего ребенка. Самые важные способы составляют «большую четверку» обучающих техник. Первые два — это 1) *активное слушание* в процессе взаимодействия с ребенком — наблюдение за тем, что он делает, и комментирование; и 2) *рассказ* о его действиях в коротких фразах и отдельных словах, в то время как вы присоединяетесь к занятию ребенка, а не пытаетесь прервать его или перенаправить его внимание на что-то другое. Мы также добавили 3) *помощь* и 4) *подражание* как еще два важных способа присоединиться к игре ребенка и направить его внимание на вас. Мы знаем, что для некоторых родителей более естественно разговаривать и общаться с ребенком лицом к лицу во время игр и процедур по уходу. Для маленьких детей с аутизмом увеличение времени, в течение которого другие люди находятся в фокусе их внимания, — критически важное условие для их развития. Вы присоединитесь к ребенку в занятиях, которые он и так любит, а общение со счастливым ребенком — само по себе приятное занятие для большинства родителей. Получайте удовольствие, отрабатывая эти шаги!

Игры, занятия и предметы, которые нравятся моему ребенку

Занятие	Предметы	Подвижные игры / социальные взаимодействия	Сенсорная игра
Игрушка или другой предмет			
Социальная игра			
Прием пищи			
Гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать)			
Занятия с книгами			
Работа по дому			

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: усилить внимание вашего ребенка, направленное на вас.

Действия:

- Определите фокус внимания вашего ребенка.
- Найдите правильное положение в этом фокусе, лицом к лицу с ребенком.
- Устраните привлекательные для ребенка предметы, конкурирующие с вами за его внимание.
- Определите зону социального комфорта ребенка и оставайтесь в ее пределах.
- Следуйте за своим ребенком: используйте техники активного слушания, рассказа, помощи и имитации.

ИЩЕМ УЛЫБКУ! ВЕСЕЛЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРАВИЛАМ С УЧЕТОМ СЕНСОРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕБЕНКА

Цель главы: помочь вам чаще вызывать у ребенка улыбку и смех в процессе игры, пения песен и общения друг с другом. Чем больше удовольствия получает ваш ребенок, проводя время вместе с вами, тем чаще он обращает на вас внимание и взаимодействует с вами и тем больше возможностей для обучения вы можете ему предоставить.

Работа над этой главой подразумевает, что вы освоили навыки, полученные при изучении главы 4, и уверенно ими пользуетесь. Если сейчас вы проводите больше времени, общаясь с вашим ребенком в игре и занимаясь повседневными делами, и ребенок часто вознаграждает вас взглядами, использованием жестов и даже иногда улыбками; если вы пери-

Полезная подсказка

Если по прочтении главы 4 вы все еще чувствуете себя недостаточно уверенными в собственных силах, потратьте некоторое время, чтобы попрактиковаться в предложенных там навыках после прочтения этой главы.

одически просматриваете список на холодильнике и заглядываете в раздел «Проверь себя», чтобы освежить в памяти стратегии, — значит, вы готовы двигаться дальше. При изучении этой и последующих глав вы будете добавлять новые идеи и стратегии к уже освоенным ранее (в которых будете продолжать совершенствоваться).

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ВЕСЕЛИТЬСЯ ВМЕСТЕ

В этой главе мы сконцентрируемся на увеличении коэффициента веселья ваших занятий с ребенком. Вот как минимум шесть причин считать веселье важным аспектом, помогающим вашему ребенку учиться:

1. *Чем веселее — тем быстрее идет обучение.* Все люди вне зависимости от возраста предпочитают заниматься тем, от чего они получают удовольствие. Кажется, что может быть проще? Ведь благодаря веселому времяпрепровождению ваши совместные занятия будут длиться дольше, а значит, ваш ребенок будет больше практиковаться и, как следствие, быстрее научится чему-то.
2. *Чем веселее — тем больше возможностей для обучения.* Чем дольше вы с ребенком взаимодействуете, тем больше возможностей для обучения вы ему предоставляете.
3. *Если ребенку весело заниматься, ему становится проще запомнить то, чему следует научиться.*
4. *Сигналы, которые подает ваш ребенок, когда хочет, чтобы веселое занятие продолжалось, являются основой для его обучения общению.* Взгляды и отражающееся на лице предвкушение, улыбки, протянутые в вашу сторону руки, радостное подсакивание — все это можно превратить в четкие жесты, слова, а постепенно и в предложения! Это одна из самых мощных возможностей для обучения общению, которая есть у вас как человека, который заботится о ребенке.
5. *Любимое занятие ценно само по себе!* Если ваш ребенок выражает желание продолжить взаимодействие, то повторение любимого занятия будет для него ценной наградой. Это естественная система поощрения, на которой основывается эффективность обучения через игру.
6. *Чем чаще вы выступаете в роли источника веселья и удовольствия для ребенка, тем больше он обращает на вас внимания.* По мере того, как ваш ребенок будет узнавать, как много разных веселых занятий вы умеете устраивать, он начнет искать все больше возможностей поиграть с вами, а значит, будет более вовлеченным и общительным, что создаст больше возможностей для обучения.

Что происходит при аутизме

Как показывают наблюдения, дети с аутизмом не получают столько удовольствия от общения, как другие дети. Основываясь на исследовании, проведенном одной из нас (Дж. Д.)¹, мы склонны предположить, что одна из основных биологических особенностей аутизма — именно этот низкий уровень естественного вознаграждения от общения

¹ Dawson, G., et al. Brief report. Recognition memory and stimulus-reward associations: Indirect support for the role of ventromedial prefrontal dysfunction in autism // Journal of Autism and Developmental Disorders. — 2001. — № 3(31). — P. 337–341.

и совместной деятельности. В то же время эти особенности поддаются воздействию. Через игру, доставляющую вашему ребенку удовольствие, вы можете повысить его стремление к участию в совместной деятельности, что, в свою очередь, приведет к еще большей мотивации взаимодействовать с вами и, соответственно, к большему количеству возможностей для обучения.

Почему это представляет собой проблему

Поскольку дети с аутизмом не считают взаимодействие с окружающими настолько приятным, как большинство типично развивающихся детей, они не ищут возможности для общения с другими. Это является проблемой, потому что люди многому учатся в процессе непосредственного контакта с окружающими: общению, речи, использованию предметов, подражанию, игре, дружбе, притворству, эмоциональной близости и др. Другими словами, все аспекты мыслительной и эмоциональной жизни дети осваивают не столько в школе или других учебных заведениях, сколько в процессе повседневной семейной жизни. Именно поэтому мы полагаем, что сведенное к минимуму общение сокращает и возможности для обучения, что в итоге приводит к задержке формирования навыков общения и коммуникации при аутизме. Давайте рассмотрим, как это бывает в реальной жизни на примере истории Эндрю, маленького мальчика с аутизмом.

Я (С. Дж. Р.) встретила с Эндрю, семнадцать месяцев, у него дома, в компании его новорожденной сестренки, четырехлетнего братика и обоих родителей. Родители совсем недавно предположили у него РАС и на этой неделе получили диагноз. Когда я вошла в дом, все члены семьи были в гостиной, кроме Эндрю, который в одиночестве находился в темной родительской спальне, сжимая в руке фигурки из «Истории игрушек»¹. Его родители рассказали мне, что, если дать ему возможность, он весь день проведет или там, или в чулане и что им приходится закрывать все двери, чтобы удерживать его в гостиной. Эндрю какое-то время держал фигурки в руках, затем уронил их на пол, обошел вокруг, не сводя с них взгляд, затем подобрал, подержал, снова уронил и обошел вокруг. Он меня заметил, но по-настоящему не посмотрел, и его красивое личико оставалось серьезным. Это продолжалось до тех пор, пока отец не вывел его из спальни за руку.

Я попросила родителей показать мне, во что играет Эндрю. Отец продемонстрировал подвижную игру: поднял Эндрю на плечо, пронес

¹ Американский полнометражный анимационный фильм, главными героями которого являются игрушки.

«самолетиком» по дому, затем кувырком опустил на пол. Эндрю восторженно улыбаясь во время игры, а когда она закончилась, остался лежать на полу, улыбаясь и глядя на отца своими большими карими глазами. Папа снова его подхватил и повторил все сначала. У мамы тоже были игры, которые доставляли Эндрю удовольствие. Пока он лежал на полу, она спела ему «По трубе по водосточной паучок взбирался», изображая паучка пальцами, которыми она «взбиралась» по его груди. Он радостно улыбаясь, смотрел прямо на нее и оживленно ждал, что она повторит игру, когда песенка закончилась.

Это и был способ увеличить веселье: у родителей имелись отличные инструменты для работы. Они инстинктивно понимали эффективность таких игр. Эндрю не пытался убежать, чтобы играть со своими фигурками. Он с удовольствием играл с папой и мамой до тех пор, пока мы не начали разговаривать и родители не перестали инициировать эти игры. Тогда он забрал фигурки и вернулся в спальню. Мы с родителями Эндрю говорили о том, как увеличить количество совместных веселых игр, в которые можно играть с ребенком каждый день.

Когда я пришла в этот дом неделю спустя, меня поразили произошедшие в нем перемены. Фигурки были убраны на полку — с глаз долой. Эндрю сидел на полу с отцом и был занят собиранием пазла. Родители рассказали, что постоянно пытались вовлечь его в разные занятия в течение дня, и чем больше они старались, тем лучше он реагировал. Понаблюдав за тем, как родители по очереди играют с Эндрю, я заметила, что он играет с ними радостно, используя взгляды, руки и голос, чтобы попросить продолжить игру, когда родители делали паузу. Более того, когда они на минуту перестали играть, чтобы поговорить, Эндрю подошел прямо к одному из них, чтобы начать другую игру. Он инициировал социальное взаимодействие снова и снова. Его лицо было оживленным, его высокая мотивация к общению сохранялась в течение часа.

Несколько недель спустя у Эндрю имелся целый репертуар песенок и социальных игр. Он использовал для общения голос и взгляд. Он мог подражать движениям рук в некоторых маминих песнях, которые сопровождались пальчиковыми играми, а когда я подошла к двери их дома и постучала, он уже стоял перед дверью, улыбаясь и глядя прямо на меня. Я спросила у мамы о его игре с фигурками. Она сказала мне, что он ими больше не интересовался. Она их какое-то время уже не видела. И он больше не проводил время в спальне или чулане — теперь он был рядом с родителями, постоянно выказывая готовность к взаимодействию.

Эта глава целиком посвящена такого рода играм на взаимодействие между двумя людьми — играм, в которых поощряются прикосновения и взгляды, веселье и радостное возбуждение, идет ли речь о вас или

о вашем ребенке! Мы называем эти первые игры, которые развивают вовлеченность в совместную деятельность и доставляют удовольствие, *сенсорными социальными играми-ритуалами* (Sensory Social Routines)¹. *Сенсорными* — потому что они часто стимулируют органы чувств; *социальным* — потому что основное внимание в этих играх направлено на взаимодействие с другим человеком, а не на манипуляции с предметами либо обучение когнитивным и другим полезным навыкам (хотя такое обучение нередко сопровождает занятия); наконец, *ритуалами* — потому что эти игры при систематическом повторении становятся для ребенка знакомыми. Ритуализированность таких игр облегчает процесс овладения ими, и в результате ребенок быстро начинает сам их инициировать, прося окружающих поиграть с ним.

ЭТАП 2. КАК СДЕЛАТЬ ЗАНЯТИЕ ВЕСЕЛЕЕ

Три простых шага помогут вам вызвать у ребенка улыбку, чтобы способствовать его обучению во время сенсорных социальных игр, в которых вы вместе принимаете участие:

Шаг 1. Определите ритм чередования действий в сенсорных социальных играх.

Шаг 2. Создайте репертуар сенсорных социальных игр и разучите их.

Шаг 3. Определите, какая интенсивность занятий будет оптимальной для обучения вашего ребенка.

Далее мы расскажем, что требуется, чтобы освоить каждый из этих шагов, дадим вам некоторые идеи относительно того, какие занятия можно попробовать, и предложим способы решения проблем, которые могут возникнуть.

¹ Далее мы будем использовать упрощенный термин «сенсорная социальная игра», сохраняя приведенное выше значение. В русскоязычном интернете есть немало ресурсов, где можно найти идеи сенсорных социальных игр с малышами, объединенных, как правило, в раздел «Потешки». Само понятие «потешки» несколько уже понятия «сенсорная социальная игра»; наряду с колыбельными и пестушками потешки относятся к малому фольклорному жанру (иногда к детскому фольклору) и рассматриваются как один из элементов народной педагогики. Потешки — небольшие по объему ритмизированные песенки, чаще всего сопровождаются играми с пальчиками, а также ручками и ножками ребенка. Сенсорный характер таких игр-потешек позволяет отнести их к разряду сенсорных социальных игр. В то же время последние охватывают не только потешки, но и куда более широкий спектр социального взаимодействия с ребенком.

ШАГ 1. Определите ритм чередования действий в сенсорных социальных играх

Сенсорные социальные игры — это наполненные общением занятия, во время которых вы и ваш ребенок включены в радующую совместную деятельность. Причем эта деятельность предполагает *обмен* словами, жестами или мимикой для того, чтобы «игра» продолжалась. Ни один из вас не «направляет» другого (хотя вам часто нужно начинать игру). Каждый партнер ведет — и каждый партнер следует за ним. Вы можете видеть, как ведет ребенок, когда вы делаете паузы или заканчиваете раунд игры: ребенок сделает что-нибудь, чтобы игра продолжилась; это очередь вашего ребенка вести. И наконец, сенсорные социальные игры обычно *не* включают действия с предметами (хотя есть и исключения). Это не игра с предметом, это игра *между людьми*. В сенсорных социальных играх внимание каждого участника направлено на другого, и они дают друг другу взаимные подсказки. В этих играх есть четкий ритм, при котором оба партнера оказываются взаимно задействованы в процессе игры. Вы начинаете, делаете паузу, ваш ребенок дает вам подсказку, вы продолжаете, делаете паузу, ваш ребенок продолжает — и так далее.

Зачем

Сенсорные социальные игры учат вашего ребенка тому, что тела и лица других людей представляют собой важные источники общения: они словно бы «разговаривают», с их помощью люди могут посылать и принимать эмоции, находясь в непосредственной близости. В сенсорных играх на взаимодействие вы будете обмениваться улыбками, корчить рожицы, добавлять звуковые эффекты и выражения к любым играм и привлекать внимание ребенка к своему лицу. Создание веселых ритуалов будет мотивировать вашего ребенка на то, чтобы подавать сигналы о желании продолжить игру, что, в свою очередь, сформирует основу для выражения и других значений, например: «Не делай так больше» и «Насчет этого я не уверен(а)». Эти ритуалы также могут помочь регулировать эмоции вашего ребенка, уровень его энергии и степень возбуждения, а значит, ваш ребенок будет максимально сконцентрирован на вас и готов у вас учиться.

Задание. Выберите сенсорно насыщенное занятие и попытайтесь вызвать у ребенка улыбку!

Вначале выберите занятие — подвижную игру вроде щекотания, подпрыгивания, полета «самолетиком» или раскачивания, игру «По кочкам, по кочкам» или подобную, какую-нибудь из пальчиковых игр, потешку,

песенку, игру лицом друг к другу вроде «Ку-ку» и «Ладушек» — одним словом, любую, которая интересует вашего ребенка и вызывает у него на лице широкую улыбку. Попробуйте найти занятие, которое не требует использования игрушки или другого предмета. В конце этого шага мы приводим список игр, который послужит вам подсказкой и поможет вам сориентироваться.

Вот несколько *идей*, как можно найти улыбку:

- Делайте что-нибудь, чтобы привлечь внимание ребенка. Подходите к ребенку, когда он ничем не занят. Садитесь рядом на пол или на диван, а если он ходит или стоит где-то, встаньте рядом, поприветствуйте его, дотроньтесь; может быть возьмите ребенка на руки и пару раз прижмите к себе, или покрутите в воздухе, или сделайте еще что-нибудь, что может быть веселым.

Из опыта родителей

«Поначалу я никак не могла придумать какие-нибудь хорошие занятия, которые можно было бы использовать как сенсорные социальные игры. Мне нравилась идея о том, что социальное взаимодействие само по себе награда, но я совершенно терялась перед ее осуществлением. Моего сына не всегда интересовало то, что казалось очень веселым мне, так что я попробовала следовать за ребенком (глава 4), чтобы что-нибудь придумать. Мы разработали игры с вращениями, прыжками и щекотанием и множество других, просто расширив любое занятие, которое казалось сыну веселым. Залезание в кроватку и вылезание из нее кажется будничной процедурой, но стоило мне однажды опустить сына в кроватку с подбрасыванием, — и это ему понравилось. Так родилась игра: я подбрасывала его, когда опускала в кроватку, и поднимала высоко в воздух, когда доставала из кроватки, — а он тем временем осваивал все больше слов, с помощью которых можно было попросить то, что он хочет. Поначалу необходимость создания сенсорных социальных игр пугала, но буквально несколько попыток — и занятия стали получаться все более естественными».

- Как только в ситуации, когда вы вдвоем с ребенком и находитесь друг к другу близко и лицом к лицу, его внимание будет обращено на вас, начните какую-нибудь игру. Быстро повторите ее два-три раза, если она совсем короткая, вроде вращения, затем сделайте паузу и подождите, выжидаяще глядя на ребенка и заняв такую позу, чтобы игру было легко продолжить. Если же вы выбрали длинное занятие, вроде песни или пальчиковой игры, начните с первой строки и движений пальцев. Сделайте так раз

или два, затем остановитесь и посмотрите выжидающе на ребенка — проверьте, хочет ли он, чтобы вы продолжали. Остановитесь прямо перед самым захватывающим моментом игры — мы называем его *большим событием*. Если вы играете в догонялки, это момент, когда вы занимаете исходную позицию и готовы начать преследование. Если вы играете в щекотку, это момент, когда пальцы готовы начать щекотать. Если вы играете в «Ку-ку» с одеялом, это момент перед тем, как вы стянете одеяло со своей головы или с головы ребенка.

- Сделайте паузу перед «большим событием» и посмотрите на ребенка выжидающе. Завладейте его вниманием, а затем — вперед! Завершив игру, сделайте паузу еще раз, улыбнитесь и засмейтесь, чтобы подчеркнуть веселый характер большого события. Сразу после «большого события» остановитесь, радостно посмотрите на ребенка, покажите, что ваши руки и тело готовы повторить игру — и подождите любого его сигнала (ерзание, мимолетный взгляд, какой-то звук), который может послужить приглашением сыграть снова. Еще раз повторим: подойдет любое небольшое действие (если ребенок выжидающе смотрит или ждет — это тоже для вас сигнал продолжить).
- Как только ваш ребенок покажет, что хочет играть дальше, продолжите игру до ее завершения, а затем сделайте еще одну паузу, ожидая очередного сигнала. Продолжайте делать так, пока энергия — ваша или вашего ребенка — не начнет иссякать. Ожидание подсказок от ребенка вовлекает его в игру и делает взаимодействие *гармоничным*.
- Итак, теперь в вашем репертуаре есть игра для двоих и есть пара активных участников, а не актер и зритель. Как только вы или ребенок начнете терять к игре интерес, просто скажите: «Ну все, заканчиваем с... [название игры]». Крепко обнимите ребенка — пусть это служит сигналом к окончанию игры.
- Что следует говорить в процессе игры? Самое простое — это песни: достаточно что-то напевать, сопровождая слова соответствующими жестами. Если вы не знаете, какие жесты нужны, попробуйте придумать их сами. Для таких игр, как вращение, щекотание и догонялки, используйте простые фразы, вроде:

Полезная подсказка

Не игнорируйте ребенка в моменты, когда он смотрит на вас выжидающе и молча ожидает продолжения игры. Если внимание ребенка обращено на вас, любовь, даже малейшее проявление невербальной коммуникации — это уже коммуникация.

«Догоню-догоню» (для догонялок), «Где же... (имя)» и «Ку-ку!» (для прятков), «Раз-два-три, кружись!» (для вращений). Используйте одни и те же слова изо дня в день. Эти короткие фразы помогут вашему ребенку выучить правила игры, а заодно поспособствуют овладению речью. Зачастую первые слова дети произносят именно в подобных играх.

Нэнси начинает сенсорную социальную игру с двухлетним Дэвоном, который лежит, раскинувшись на кресле-мешке напротив нее. Она начинает петь «Паучка» и сопровождает каждую фразу жестом. Когда Нэнси поет: «По трубе по водосточной паучок взбирался», она «ползет» пальцами вверх по груди Дэвона. Затем она делает паузу, и тогда он пристально смотрит на маму. Для следующей фразы («Но пошел дождь, и крошка смытым оказался») она несколько раз ведет по его груди вниз руками. Нэнси снова делает паузу; сын улыбается, ожидая продолжения, и при этом отлично удерживает зрительный контакт. Затем она поднимает руки к своему лицу и закрывает его ладонями, напевая при этом: «Солнце вышло из-за тучки [лицо выглядывает из-за ладошек] лужицы сушить». Наконец, она кладет свои руки на грудь Дэвона так, чтобы снова «ползти» по ней пальцами, произносит: «И снова...» — и замирает, ожидая сигнала от Дэвона. Он смотрит на нее, улыбается и тянется к ее рукам, и в этот момент она заканчивает: «...по водостоку паучок спешит» (ее пальцы поднимаются по груди ребенка).

- Это отличная сенсорная социальная игра, которую многие родители инстинктивно используют для развлечения маленьких детей — и большинству детей она нравится. Дэвон улыбается, отлично удерживает зрительный контакт и тянется к маме во время пауз, давая таким образом маме подсказки. Почему нет? Это приятный обоим сторонам диалог-игра, где каждый партнер действует по очереди и делает паузу, дожидаясь другого. При таком гармоничном взаимодействии оба участника находятся на одной волне и показывают это улыбками, действиями, взглядами, обращенными друг другу в глаза, и радостными голосами и жестами. Чувства между ними искренни, они оба в хорошем настроении и разговаривают на одном эмоциональном языке: «Как нам хорошо играть вместе».
- Когда вы вводите новую сенсорную социальную игру, ребенок может отнестись к ней с недоверием. В этом случае вводите занятие небольшими частями, начиная и останавливаясь несколько

раз, чтобы ребенок запомнил ритуал и то, что от него ожидать. Дети не всегда сразу показывают, что им нравится новая сенсорная социальная игра. Может показаться, что они вообще не заинтересованы в ней. С вашей стороны нормально настаивать на представлении новой игры. Сделайте три быстрых по-

Полезная подсказка

Самое главное здесь — это повторение. Чем чаще игра повторяется, тем в большей степени она становится ритуалом, тем больше ребенок выступает в ней полноправным партнером (как Дэвон, когда он демонстрировал, что знает, чего ожидать от мамы после пауз) и тем большему он учится.

вторения, даже если вам кажется, что ребенку она не очень нравится. Однако если ваш ребенок выглядит настороженным, повторите игру в более мягком варианте: тише и медленнее, так, чтобы ребенок получил возможность узнать, чего ожидать, и не избегал ее. После нескольких повторений игра может стать более интересной. Однако если вы видите явные признаки дискомфорта (ребенок пытается отодвинуться, у него застывшее, серьезное лицо, он избегает контакта или протестует), прекратите этот ритуал и переключитесь на знакомый и радостный.

Если ваш ребенок не получает удовольствия ни от каких сенсорных социальных игр, вам придется придумать их самим. Вот некоторые идеи:

- *Купание:* используйте в ванне пузыри от пены — поместите их на руку ребенка, а затем смойте струей воды. Повторите. Лейте воду на руки ребенка, когда он сидит в ванне. При вытирании ребенка полотенцем используйте несколько дополнительных движений по животу.
- *Переодевание или смена подгузника:* попробуйте поиграть в «Ку-ку» с подгузником или каким-нибудь предметом одежды. Попробуйте пощекотать ребенку пальчики на ногах или сыграть в «Эта свинка танцевала...», прежде чем надеть носки, или после того, как вы их снимите, или пока вы моете ноги ребенка в ванне. Попробуйте втереть немного лосьона в руки ребенка — посмотрите, понравится ли ему это.

Попробуйте, осторожно поместив ребенка в кресло-мешок, начать его слегка подбрасывать, или прижмите подушку к животу ребенка, когда играете с ним на кровати.

Примеры некоторых сенсорных социальных игр

Игры и песни без предметов

Ладушки (не только с руками,
но и со ступнями)

Ку-ку

Сорока-ворона

«Идет коза рогатая»

«Поехали, поехали с орехами,
с орехами»

«Эта свинка танцевала»

Паучок

«В гости к пальчику большому»

Догонялки

«По кочкам, по кочкам...»

Самолетик

«Как на наши именины испекли
мы каравай»

«Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы»

«Полетели, полетели, на головку
сели»

«Сидим с шофером рядом»

Часы («Мышь полезла первый раз
посмотреть, который час»)

Молоток («Тук-ток, токи-ток, бьет
кулак как молоток»)

«Вот так! Вот так!» («Наши ручки
отмываем»)

Мошка («Села мошка на ладош-
ку»)

Танцы под музыку

Смешные рожицы и звуки

Ткнуть в надутую щеку пальцем
С шумом выпустить воздух из на-
дутых щек

Озвучить воздушные поцелуи

Вытянуть губы трубочкой, втя-
нуть через них воздух

С шумом выдохнуть на ручки,
ножки ребенка или на его живот

Спрятать лицо, играя в «ку-ку»

Воспроизвести звуки йодля

Посвистеть

Высунуть язык и пошевелить им

Потянуть себя за уши: «Би-бип!»

«Языковая машина»: потянуть
себя за ухо, высунуть язык,
затем надавить на кончик носа
и убрать язык. Сопровождать
каждое действие звуками

Резюме шага 1

Теперь, когда вы выполнили все задания, описанные выше, вы, возможно, имеете представление о том, какие сенсорные социальные игры предпочитает ваш ребенок, и можете использовать их в дальнейшем. Некоторые дети получают удовольствие от более подвижных, активных игр: убежать и быть пойманным, кувыркаться в воздухе, качаться и кружиться. Другие предпочитают игры, в которых есть прикосновения: «Сорока-ворона», «Рельсы, рельсы, шпалы,

шпалы», «Эта свинка танцевала», или щекотка, или когда им намыливают живот во время купания, или когда им на живот шумно выдувают воздух. Есть еще песенки и пальчиковые игры, смешные рожицы и звуки, от которых ваш ребенок получает удовольствие.

Вы, возможно, также почувствовали ритм этих занятий, представляющий собой основанную на взаимодействии очередность начала, пауз, подсказок и продолжений, которая делает игры совместными. Со временем расширьте репертуар сенсорных социальных игр вашего ребенка от пяти до десяти, а затем и до двадцати.

Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы научились создавать сенсорные социальные игры с вашим ребенком и готовы к некоторым дополнительным стратегиям, которые включают эти игры в качестве важной составляющей. Если нет, продолжайте пробовать разные ритуалы — возможно, ваш ребенок нуждается в более длительном периоде привыкания к ним, чтобы разобраться в последовательности действий и понять, чего ему ожидать.

Тест. Получается ли у меня чередовать действия в сенсорных социальных играх?

Я знаю некоторое количество сенсорных социальных игр, которые вызывают у моего ребенка улыбку и радостное возбуждение.

☐

Я выяснил(а), как мне надо расположиться, чтобы при выполнении этих ритуалов оказаться лицом к лицу с ребенком.

☐

Когда я начинаю любимую игру ребенка, он часто встречается со мной взглядом и улыбается мне.

☐

Когда я делаю паузу на несколько секунд перед «большим событием» в любимой игре, мой ребенок ждет, когда я продолжу.

☐

Когда я делаю паузу, мой ребенок активно выражает свое желание продолжить игру: смотрит на меня, издает какие-то звуки, тянется ко мне и т. д.

☐

Мне удалось вызвать в ребенке интерес к нескольким новым сенсорным социальным играм, занимаясь ими вместе с ребенком в течение нескольких дней подряд.

☐

ШАГ 2. Создайте репертуар сенсорных социальных игр и разучите их

Как только в вашем репертуаре окажется хотя бы несколько сенсорных социальных игр, доставляющих удовольствие вашему ребенку и помогающих вам вызвать у него улыбку, вы готовы двигаться дальше.

Зачем

Эти занятия основываются на регулярном повторении одних и тех же слов и действий, и как только ребенок их освоит, они могут потерять для него привлекательность. Первыми признаками потери интереса могут быть менее активный отклик на ваши действия (когда во время пауз вы ожидаете ответной реакции ребенка), избегание зрительного контакта во время ваших действий и изменение языка тела: от активного к пассивному или от пассивного к гиперактивному. Позаботьтесь о том, чтобы не лишиться пользы, которую приносят сенсорные социальные игры: будьте готовы расширить репертуар, поощряйте участие ребенка как полноценного партнера, вносите достаточно разнообразия в игру, чтобы поддерживать интерес ребенка, выбирайте подходящее время и обстановку и осторожно добавляйте предметы, которые, как вам кажется, могут помочь.

Задание. Проявите творческий подход к созданию репертуара сенсорных социальных игр и внесению разнообразия в освоенные игры

Вот некоторые *идеи*:

- Пусть ваша очередь вести в игре будет покороче, чтобы у ребенка было больше возможностей ответить. В идеале такая возможность должна появляться у него каждые 5–10 секунд. Если вы затянете свою часть игры, взаимодействие перестанет быть сбалансированным, ваш ребенок не будет полноценным партнером и очень быстро заскучает или, как минимум, не будет достаточно общаться, чтобы получить максимум пользы от занятия.
- **Внимание!** Избегайте ситуаций, в которых вы скорее развлекаете ребенка, в то время как он пассивно наблюдает за тем, как вы делаете всю работу. Ваше с ребенком взаимодействие должно быть гармоничным в течение всей игры и выражаться жестами, движениями, взглядами, звуками, словами или чем-то еще. Цель занятия в том, чтобы ваш ребенок принимал активное участие

в игре, общался с вами — пусть даже только взглядом — иницируя сенсорную социальную игру, откликаясь на нее или прося о продолжении. Вам нужно будет часто начинать, останавливаться и ждать, чтобы дать вашему ребенку возможность отреагировать. Проявляйте терпение во время пауз, ожидая. Как только вы увидите, что ребенок рад, что он показывает каким-либо образом, что он узнал ритуал и готов принять в нем участие, — выполняйте этот ритуал и добавляйте в репертуар еще один. Незатейливые песенки, включающие в себя простые движения рук, особенно важны: в них много повторяющихся фраз, которые со временем ребенку станет легко предсказать, общения, которое игра дает вам обоим, и жестов, которые постепенно побуждают вашего ребенка подражать им.

- Хорошая цель — создать репертуар из 10–20 разных сенсорных социальных игр, которые нравятся ребенку и в которые он может играть с другими людьми. Попробуйте найти в течение дня промежутки времени, чтобы заполнить их сенсорными социальными играми. Распределите их по шести типам занятий. Помимо упомянутых выше ситуаций купания и переодевания, для игр с животиком, игр с пальчиками на ногах, «Ладушек», «Ку-ку» и «Забодаю-забодаю» отлично подойдет момент смены подгузника. Попробуйте встроить сенсорную социальную игру в каждую смену подгузника и/или в каждое высаживание на горшок. Приемы пищи и перекусы также могут предоставить отличную возможность соорудить смешные рожицы и создать звуковые эффекты с помощью еды и напитков, если, конечно, вы сможете выделить на это время.
- По возможности старайтесь сидеть за столом напротив ребенка, занимая положение лицом к лицу и как можно ближе к ребенку — настолько, насколько позволяет положение ваших стульев. Положите ему и себе одинаковую еду и налейте какие-нибудь напитки. Когда ваш ребенок откусывает кусочек пищи или делает глоток, подражайте ему, добавляя разные эффекты: звуки еды и питья, фразы «Ммм, хорошо!», «Вкусно!». Следите, нравятся ли ребенку ваши действия. Если он демонстрирует признаки удовольствия, повторите свои действия. Утрируйте их! Предложите ребенку откусить от вашей еды. Затем попробуйте уговорить его дать вам кусочек. Издавайте смешные звуки и демонстрируйте другие реакции, когда их проявляет ребенок. Некоторые дети считают очень смешным, когда родитель берет детскую бутылочку и изображает, что он из нее пьет, — только нужно быстро вернуть ее ребенку! Обязательно повторите все эти ритуалы

несколько раз, чтобы ребенок начал видеть в них последовательность и знал, чего ожидать дальше. Нарочитая избыточность ваших реакций, звуков, дурашливое поведение — как раз то, что часто требуется для привлечения внимания ребенка с аутизмом (и без аутизма, конечно, тоже!), чтобы он начал участвовать в игре, разглядел ее последовательность и понял юмор.

- ♦ Как только вы почувствуете, что слишком сильно повторяетесь, добавьте какую-нибудь вариацию! Удивите ребенка добавлением нового куплета, новых звуковых эффектов, новых шагов в игре, а возможно, и каких-нибудь дополнительных предметов или другого человека. Вариации позволят игре продержаться дольше — а это означает больше возможностей для обучения для вашего ребенка.

Алексис и ее отец играют в игру «Вокруг розовых кустов»: водят хоровод и поют песенку:

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов
Каждый день и каждый год
Водим, водим хоровод.
Как заканчиваем круг,
Дружно прыгаем мы вдруг.
ГОП!
Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов
Каждый день и каждый год
Кружим, кружим хоровод.
До того мы закружились,
Что на землю повалились.
БУХ!

(Соответственно после первого куплета нужно подпрыгнуть, а после второго — повалиться на «землю».)

Алексис изначально очень любила ту часть, где нужно падать, и повторяет игру с папой несколько раз, причем падает первой (инициирует коммуникацию), затем хохочет и смотрит на папу, когда он тоже падает (разделение веселья), затем снова встает и тянется к его рукам (предлагает начать игру снова). Однако после нескольких повторов она прекращает падать самостоятельно и тянуться к папиным рукам. Папа думает, что она заскучала, и предлагает: «Давай пригласим твою сестру!» Восьмилетняя Тесса закатывает глаза, но папа отводит

Алексис к Тессе (которая сидит на диване и читает), берет ее за руку и включает в хоровод. Он помогает Алексис взять руку Тессы, и втроем они играют еще несколько раз. Для Алексис это очень интересно — она внимательно следит за Тессой. Когда они обе падают, она берет Тессу за руку, чтобы заново начать игру. Тесса говорит: «Возьми папу за руку» и показывает жестом на папу. Алексис смотрит на него, протягивает ему руку — и они втроем повторяют игру.

Этого изменения — вовлечения еще одного человека — оказалось достаточно, чтобы усилить интерес Алексис и ее мотивацию принимать активное участие в игре, а результатом стал ряд возможностей для обучения. Папа также мог бы добавить большую мягкую игрушку в качестве еще одного участника игры или положить маленький предмет (небольшую игрушку, кеглю, мячик и др.) на пол между ними, чтобы водить вокруг хоровод. Подобные вариации могут усилить интерес ребенка, а также и ваш — пока вы раздумываете над изменениями в игре, которые могут сработать!

♦ Важно чувствовать момент, когда на самом деле пришло время закончить игру. Если реакции вашего ребенка стали слабее и если, несмотря на внесенные в игру вариации, интерес к ней угасает, пора ее заканчивать и предложить занятие другого рода. Завершите игру и в том случае, если скучно стало вам, а также если реакции вашего ребенка становятся хотя и более частыми, но при этом менее организованными и слишком активными — сейчас лучше слегка успокоиться. Замедлите игру, говорите тише или снизьте интенсивность. Если эти приемы не помогают вам успокоить ребенка в ходе игры, объявите игру завершенной и помогите ребенку перейти к более спокойной игре с игрушками.

Задание. Подумайте, когда использовать предметы в сенсорных социальных играх

Сенсорные социальные игры чаще всего включают в себя занятия без предметов. В песенках, пальчиковых играх, играх на взаимодействие и в подвижных играх ваше умение расположить себя и ребенка напротив друг друга — очень важный момент для привлечения внимания вашего ребенка к вашему лицу и общению с вами. Однако вы можете также включать в сенсорные социальные игры разного рода предметы. Предмет должен поддерживать достижение цели сенсорной социальной игры: как можно более полное привлечение внимания ребенка к вашему лицу и телу, так чтобы ребенок начал улыбаться, выражать свое удовольствие и вступать в общение снова и снова, чтобы игра продолжалась.

Используемый в сенсорной социальной игре предмет должен быть особго рода: он должен привлекать внимание ребенка к вам, а не отвлекать от вас!

Отсюда одно из правил использования предметов в сенсорных социальных играх: держать их можете только вы.

Полезная подсказка

Старайтесь выбирать предметы, которыми ваш ребенок не умеет манипулировать самостоятельно. Таким образом вы сможете дольше удерживать предмет у себя, так как ребенок будет нуждаться в вашей помощи, чтобы начать и продолжить игру.

Ребенок не должен ни держать эти предметы, ни управлять ими (потому что это уводит его внимание в сторону от вас).

Мыльные пузыри, воздушные шары (*никогда не давайте ребенку бесконтрольно использовать воздушные шары — есть риск задохнуться!*), вертушки на палочке, разные звучащие игрушки, волчки, флейты и помпоны — все это можно включить в сенсорные

социальные игры, сделав их по-настоящему мощными инструментами обучения. В арсенал предметов можно добавить: заводные игрушки, праздничные гудки, шагающие пружинки, брызгалки с водой, игрушечные ракетницы, лосьоны и шарфы.

Вот некоторые *идеи*, как использовать предметы в сенсорных социальных играх:

- При использовании предмета в сенсорной социальной игре вы с ребенком не манипулируете им *по очереди* — предмет всегда находится *только у вас*. Начните игру, каким-то образом задействуя в ней предмет, чтобы создать больший эффект. Внимательно наблюдайте за ребенком. Вам нужны улыбки, выражение удовольствия и стремление ребенка приблизиться к вам или к предмету. Если ребенок замирает, выглядит испуганным, отступает — остановитесь и подождите. Попробуйте повторить действие, но *очень мягко* и в этот раз направляйте предмет *в сторону от лица и тела ребенка*. Наблюдайте за реакцией ребенка. Если страх не исчез, если ребенок замирает или отступает назад — отложите предмет в сторону и займитесь чем-нибудь другим.
- Если ребенок улыбается, подходит, выглядит заинтересованным или радостно возбужденным, повторите действие с предметом еще раз, а затем дождитесь какой-либо реакции ребенка, которая покажет, что он хочет продолжения. Когда вы получите

такой сигнал (это может быть взгляд, улыбка, жест, приближение к вам или к предмету, какие-то звуки или слова), скажите: «Еще? Ты хочешь еще пузыри?» — или что-то вроде этого, а затем снова повторите действие. Если ребенку по-прежнему интересен процесс, повторите его несколько раз. Здесь тоже соблюдается очередность, но другого рода. Речь идет о коммуникативной очередности: вы делаете что-то, ваш ребенок откликается, вы отвечаете.

- Вот как в идеале выглядит включение предмета в игру: ребенок приближается к вам, трогает игрушку, ждет повторения, трогает ваши руки или лицо или каким-то образом выражает свое возбуждение. Если ребенок так не поступает, предложите игрушку и уговорите его подойти ближе. Это занятие должно проводиться на близком расстоянии и доставлять много радости вам обоим! В последующих главах мы дадим вам много идей относительно того, как помочь вашему ребенку научиться выражать свои желания в сенсорных социальных играх большим количеством способов. При использовании предметов проговаривайте действия простыми словами. Не забывайте добавлять некоторые слова и звуковые эффекты — это важно. Например, в случае с пузырями типичным проговариванием будет что-то вроде этого: «Хочешь еще пузырей? Хочешь, чтобы я подул(а)? Дую! (*Затем дуе.*) Лови пузыри! Хлоп-хлоп. Видишь пузырь? Лови! Хлоп». Все это вы проговариваете, пока ваш ребенок выполняет различные действия. Используйте похожий рассказ каждый раз, когда вы играете в определенную игру. Выделяйте интонацией названия вещей, которые вы используете, действий, которые совершаете, звуковых эффектов и коротких фраз вроде «Раз, два, три» или «На старт, внимание, марш!».
- Добавьте звуковые эффекты, жесты, мимику и что-нибудь еще, что сделает ритуал веселым и развлечет вас и вашего ребенка.

Полезная подсказка

Чрезвычайно важно, чтобы вы удерживали контроль над предметом. Если ребенок просит дать ему этот предмет, считайте, что эта просьба — сигнал для того, чтобы включить предмет в игру, а не передать его ребенку. Не затевайте борьбы за предмет. Лучше закончить игру и куда-нибудь спрятать предмет или отдать его ребенку, чем устраивать большую ссору по поводу обладания им. У вас всегда будет возможность повторить игру в ближайшие несколько часов или дней.

Не бойтесь нарочитости и некоторой избыточности в выражении ваших положительных эмоций! Наблюдая за реакциями ребенка, постарайтесь выяснить, что заряжает его энергией, веселит и вызывает радостное возбуждение, не являясь при этом чрезмерно стимулирующим — к этому моменту мы скоро вернемся.

Игры и песни с предметами

- Выдувание пузырей.
- Воздушные шары: надуйте один, сосчитайте: «Раз, два, три» — и пустите его летать по комнате (снова предупреждаем: будьте осторожны и не оставляйте детей без присмотра — они могут задохнуться в процессе игры с воздушными шарами).
- Вертушки на палочках — подуйте на них, чтобы они вращались.
- Помпоны — потрясите, положите на голову, бросьте и т. д.
- Одежда и аксессуары, которые можно надевать друг на друга: бусы, очки, шляпы, браслеты или часы.
- Лосьон: нанесите небольшое количество на тело ребенка, вотрите и помассируйте.
- Тонкие шарфики: подбрасывайте, прячьтесь под ними, танцуйте с ними.
- Покрывала или коврики: заверните в них ребенка, как хот-дог.
- Игра в «Ку-ку» с платками и накидками.
- Игры, включающие в себя сжимание и покачивание в кресле-мешке.
- Подбрасывание ребенка на маленьком батуте или на кровати (обязательно придерживайте ребенка за бедра).
- Подбрасывание или перекачивание в положении вниз животом на большом гимнастическом мяче
- Покачивание ребенка между вашими ногами.
- Раскачивание ребенка на лошади-качалке (спереди, чтобы быть лицом к лицу с ребенком).
- Кресло-качалка: качайте быстро, затем медленно.
- Закручивание веревочных качелей.
- Игры с брызганьем водой в ванне.
- Создание мыльных пузырей с помощью соломинки в ванне.
- Игрушки, издающие звуки: праздничные гудки, флейты, тамбурины и прочее.
- Шагающие пружинки.
- Толкание ребенка на качелях от себя — с тем, чтобы затем поймать, остановить качели и подождать.

Задание. Попробуйте чередовать сенсорные социальные игры и игры с предметами

Так как сенсорные социальные игры сближают вас с ребенком и в плане общения, и эмоционально, их можно считать прекрасной составляющей любого взаимодействия. Когда вы играете с ребенком, убедитесь в том, что вы можете чередовать сенсорные социальные игры и игру с игрушками и предметами. Предметная игра развивает мышление, воображение, координацию движений, а также сложные игровые навыки. Сенсорные социальные игры направлены на развитие навыков общения и взаимодействия, эмоционального единения и подражания. Чередование в одном совместном занятии игр с предметами и сенсорных социальных игр обеспечивает:

- Больше энтузиазма, мотивации и энергии для обучения.
- Более комплексное развитие разных жизненно важных навыков.
- Обучение соблюдению очередности в игре и отклик в рамках типичных ритуалов и занятий.
- Большой настрой на общение и большую вовлеченность в совместные занятия.

Не забывайте также о том, что, когда наступает время завершить сенсорную социальную игру, возможно, будет разумно перейти к занятию, включающему в себя игру с предметами. Это даст вам с ребенком немного отдохнуть после интенсивно проведенных сенсорных социальных игр. Некоторые дети могут возражать против окончания сенсорного социального ритуала — это хорошо, так как это значит, что им по-настоящему понравилось! Однако если вы чувствуете, что наступило время заканчивать занятие (вы чувствуете усталость, или вам кажется, что игра идет по кругу), а ребенок сопротивляется, вы можете смягчить переход, предложив ему предмет или другое приятное занятие (например, перекус). Этим вы привлечете внимание ребенка к новому предмету или занятию, и, таким образом, вам легче будет закончить игру.

Сенсорные социальные игры вовлекают детей с аутизмом обратно в социальный мир и помогают получить удовольствие от взаимодействия с окружающими. Сенсорные социальные игры являются очень важной частью нашего подхода к раннему вмешательству в случаях с РАС и тем или иным способом используются во множестве разных терапевтических подходов.

Резюме шага 2

Если вы выполнили все задания, описанные выше, вы не только разработали несколько разных типов сенсорных социальных игр, но и развили навык наблюдения и можете теперь оценить, как и когда использовать сенсорную социальную игру. Вы также знаете, когда вам нужно внести вариации в игру, завершить ее или преобразовать в игру, сосредоточенную на взаимодействии с предметом. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы готовы к следующему шагу. Если нет, перечитайте этот раздел еще раз, попробуйте использовать другие ритуалы и посоветуйтесь с кем-нибудь, кто хорошо знает вашего ребенка, если у вас возникли проблемы с тем, чтобы придумать что-то новое.

Тест. Получилось ли у меня создать сенсорные социальные игры и расширить их репертуар?

Мы с ребенком создали репертуар, состоящий приблизительно из десяти веселых сенсорных социальных игр, включающих в себя песни и пальчиковые игры.

☐

Я разработал(а) по одному (или больше) сенсорному социальному ритуалу для большей части игровых занятий и повседневных режимных моментов (купания, переодевания, приема пищи) в течение дня.

☐

Мой ребенок проявляет активность в играх, выступая не просто пассивным наблюдателем или зрителем, но полноценным партнером.

☐

Когда я делаю паузу в игре, ребенок тем или иным способом дает мне понять, что хочет, чтобы я продолжал(а) игру (о какой бы из множества наших игр ни шла речь).

☐

Я научился(ась) варьировать игры или трансформировать их, добавляя новые действия, для того чтобы игры перестали быть слишком однообразными.

☐

Я достаточно легко могу проговаривать действия и придумывать простые сценарии для наших совместных игр.

☐

Я научился(ась) подмечать, когда ребенок теряет интерес к занятию и, значит, следует завершить игру, прежде чем

☐

ребенок захочет уйти, начнет проявлять беспокойство или замкнется в себе.

Я научился(ась) выполнять некоторые сенсорные социальные игры с предметами.

☐

Я попробовал(а) чередовать игры с предметами (игрушками) и социальные ритуалы.

☐

ШАГ 3. Определите, какая интенсивность занятий будет оптимальной для вашего ребенка

Последний шаг в этой главе поможет вашему ребенку в том, чтобы достичь того оптимального уровня энергии (или допустимого уровня возбуждения), который даст возможность учиться новому во время веселых совместных занятий с вами.

Зачем

Перевозбужденные или, напротив, погруженные в себя дети находятся не в самом подходящем для обучения состоянии. Оптимальное обучение происходит, когда ребенок бодр, внимателен и вовлечен — а не когда он пассивен, заторможен, устал или перевозбужден, взбудоражен и его действия сложно поддаются контролю. Важно научиться определять, когда ваш ребенок приходит в состояние перевозбуждения или, наоборот, недостаточно возбужден, и предпринимать такие действия, которые оптимизируют уровень возбуждения вашего ребенка, необходимый для обучения.

Задание. Научитесь снижать темп занятия, если ребенок начинает перевозбуждаться

Возможно, вы уже сталкивались с ситуацией, когда ваш (или чужой) ребенок «заходил», если родители играли с ним очень энергично. Это весело — наблюдать, как дети оживляются и заряжаются энергией в ходе игры. Но в определенный момент они могут настолько «завестись», что перестают слушать и реагировать на других — то есть оказываются в перевозбужденном состоянии. Они временно теряют способность контролировать себя и свое поведение, могут начать носиться, кричать или визжать, а иногда даже проявляют деструктивное поведение и агрессию. Это момент, в который игра между родителем и ребенком или между братьями и сестрами может быстро перерасти в конфликт, в котором детей отчитывают, а родители расстраиваются.

Вот некоторые *идеи*, как избежать перевозбуждения:

- Как только вы видите, что ребенок начинает перевозбуждаться, тут же замедляйте темп игры. Не нужно останавливаться — просто продолжайте делать то же самое медленное, тише, с меньшей стимуляцией. Вы должны понять, сколько времени требуется ребенку, чтобы успокоиться. Вы можете во многих ситуациях использовать сенсорные социальные игры, чтобы помочь своему ребенку отрегулировать уровень его возбуждения. Расстроенные или перевозбужденные дети часто успокаиваются в процессе мягких сенсорных социальных игр. Детям, которые сильно расстроены вследствие испытываемого ими гнева, страха или фрустрации, можно помочь с помощью мягких сенсорных ритуалов, включающих в себя раскачивание, обнимание и сжимание или легкое давление на их головы и спины. Эти действия могут сопровождаться вашим тихим и успокаивающим голосом, пением спокойной песни или проговариванием нараспев фраз вроде «Все в порядке, все в порядке, все отлично, все в порядке».

Задание. Найдите способы помочь вялому ребенку стать более энергичным

Дети, которые кажутся вялыми, скусающими, не заинтересованными в окружающем мире, которые не реагируют или мало реагируют на ваши инициативы или на происходящие вокруг события, могут учиться не лучше, чем перевозбужденные дети. Они чаще сидят или лежат, чем активно двигаются, как большинство маленьких детей, которые редко надолго сохраняют неподвижность. Выражение их лица нейтрально; как по их лицу, так и по языку их тела сложно сказать, какие эмоции они испытывают. Они могут казаться усталыми. Они могут делать одно и то же в течение длительного времени, не меняя позы: наблюдать за своими руками или смотреть в окно.

Вот некоторые *идеи* относительно того, как «взбодрить» или активизировать вялых детей, используя оживленные сенсорные социальные игры:

- Быстро перемещайте ребенка — подбрасывайте, крутите, встряхивайте или используйте быстрые действия и энергичные песни.
- Используйте более энергичные прикосновения, более громкие музыку и голос, добавляйте больше эмоций. Используйте физи-

ческие действия, включающие в себя быстрые и относительно резкие движения: подсакивания на ваших коленях или на мяче, оживленные прыжки на мини-батуте. Используйте сенсорные социальные предметы, чтобы создать громкие звуки или визуальные эффекты.

- Используйте прикосновения, чтобы «завести» вялого ребенка: втирайте в его кожу лосьон, энергично растирайте или сжимайте конечности, массируйте голые ступни, заворачивайте ребенка в коврик, сжимайте в кресле-мешке, выдувайте пузыри на руки, на ноги или на живот. Будьте осторожны: щекотка оказывает сильный возбуждающий эффект, который быстро может стать неприятным. Если ребенок проявляет желание, чтобы его снова пощекотали (идет к вам, протягивает руки), повторите, но если не проявляет такого желания — прекратите.

Резюме шага 3

Мы обсуждали вопросы, касающиеся уровня возбуждения вашего ребенка во время сенсорных социальных игр. Возможно, вы наблюдали, как ваш ребенок периодически перевозбуждается и либо плачет, либо во время некоторых игр делается гиперактивным и его действия становятся хаотичными. Вы, скорее всего, пробовали изменить ритуалы: например, замедлить темп или завершить их раньше запланированного, чтобы предупредить перевозбуждение. Или, возможно, ваш ребенок тихий, расслабленный и отстраненный и для него несвойственно возбуждаться и проявлять эмоции. Мы надеемся, что вы наблюдали, как ваш отстраненный ребенок включается в совместное занятие во время сенсорных социальных игр и демонстрирует больше улыбок, больше оживленности, больше социально приемлемого поведения, больше внимания к вам, больше эмоций.

Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы готовы переходить к следующей главе. Если нет, проведите немного больше времени, наблюдая за ребенком, играя с ним и думая о том, что происходит. Когда вы заметите одно из этих состояний (недостаточное или излишнее возбуждение), попытайтесь использовать одну из разработанных вами сенсорных социальных игр, чтобы оптимизировать состояние вашего ребенка: замедлить темп занятия, если он перевозбужден, и зарядить энергией, если он вялый. И то и другое поможет вашему ребенку направлять свое внимание на вас и многому учиться у вас.

Тест. Удалось ли мне оптимизировать уровень энергии и степень возбуждения моего ребенка для последующего обучения?

Я стал(а) гораздо лучше чувствовать уровень возбуждения моего ребенка во время разных занятий.

☐

Я понимаю, когда мой ребенок перевозбужден, недостаточно возбужден или находится в оптимальном состоянии для обучения и взаимодействия.

☐

Я научился(ась) использовать некоторые из наших сенсорных социальных игр, чтобы помочь моему ребенку стать более спокойным и организованным в ситуации, когда он перевозбужден.

☐

Я научился(ась) использовать некоторые сенсорные социальные ритуалы для того, чтобы предотвратить перевозбуждение и беспорядочные действия моего ребенка в ходе нашей социальной игры.

☐

Я научился(ась) использовать некоторые социальные игры, чтобы помочь моему сдержанному ребенку стать более энергичным и мотивированным на участие в игре.

☐

Я знаю, что значит для моего ребенка «оптимальное состояние», необходимое для участия в совместном занятии, и я знаю, как использовать сенсорные социальные игры, чтобы помочь ребенку достичь этого состояния и удержаться в нем в течение нескольких минут или дольше.

☐

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Сенсорные социальные игры способствуют вашей помощи ребенку несколькими способами: увеличением коэффициента веселья взаимодействия ребенка с вами; увеличением времени, в течение которого ваш ребенок принимает участие в общении; организацией более тесного взаимодействия вашего ребенка с другими людьми во время занятий; оптимизацией уровня энергии (уровня возбуждения) вашего ребенка для того, чтобы он лучше обучался и включался во взаимодействие. Как только эти игры становятся для вас с ребенком привычными и знакомыми, начинайте делать в них паузы — так, чтобы ваш ребенок мог каким-то образом подсказать вам, что хочет продолжить.

Таким образом вы с ребенком сможете соблюдать очередность в игре и выступать активными ее участниками. Это также поощряет ребенка к сознательному взаимодействию с вами и помогает ему понять, что общение важно — оно контролирует действия других людей и дает вашему ребенку то, что он хочет.

Сенсорные социальные игры дают вам замечательный инструмент для того, чтобы помочь вашему ребенку найти оптимальное эмоциональное состояние для обучения — энергичное, вовлеченное и настроенное на одну волну с вами. Вы также можете использовать эти ритуалы в любое время, когда видите, что ваш ребенок находится в состоянии перевозбуждения или недостаточного возбуждения. Если сенсорные социальные игры перемежаются игрой с предметами, они помогают вашему ребенку психологически оставаться с вами. Сенсорные социальные игры и игры с предметами — это не просто развлечение для вас и вашего ребенка, но мощные инструменты для поддержания коммуникации, обмена эмоциями и для социального развития.

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: использовать сенсорные социальные игры, чтобы ваш ребенок чаще улыбался и смеялся во время игр и песен лицом к лицу.

Действия:

- Найдите улыбку!
- Оставайтесь в фокусе внимания ребенка, в положении лицом к лицу.
- Создайте веселые игры из песен, подвижных игр и прикосновений.
- Добавьте к ним оживленную мимику, голос и звуки.
- Проговаривайте свои действия.
- Используйте стимулирующие предметы, чтобы создать сенсорные социальные игры.
- Разнообразьте игры, когда они становятся слишком повторяющимися.
- Часто делайте паузы и ждите, чтобы ваш ребенок дал вам подсказку продолжить игру.
- Используйте сенсорные социальные игры, чтобы оптимизировать уровень возбуждения вашего ребенка, необходимый для обучения.

ДЛЯ ТАНГО НУЖНЫ ДВОЕ: ПОСТРОЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Цель главы: помочь вам создать репертуар совместных занятий, во время которых вы и ребенок будете действовать по очереди, и встроить их в игры, привычные занятия и повседневные режимные моменты, чтобы ваш ребенок был больше вовлечен в общение с вами.

ПОЧЕМУ СОБЛЮДЕНИЕ ОЧЕРЕДНОСТИ ТАК ВАЖНО

Одно из основных достижений ребенка во взаимодействии с другими людьми — это овладение умением соблюдать *очередность*. Способность к сотрудничеству, умение действовать по очереди с другим человеком являются фундаментом социального развития и общения. Подумайте о настольных играх, умении вести беседу и расплатиться на кассе в магазине, о религиозных службах, встречах, танцах, детских ролевых играх — все эти социальные взаимодействия подразумевают соблюдение очередности. Общаясь с другими людьми в разных ситуациях, обратите внимание на то, как вы и ваши собеседники соблюдаете очередность в ходе общения друг с другом. Мы говорим не о структурированном взаимодействии, когда один человек говорит: «Сейчас моя очередь», а другой ждет. Речь идет о естественном соблюдении очередности, которое происходит во время разговоров взрослых людей, во время совместных игр ребенка и родителей, а также в игровых взаимодействиях детей — например, когда один ребенок берет в песочнице ведерко и насыпает в него песок, а другой сначала наблюдает, а затем подходит, чтобы тоже насыпать песок в ведро. Посмотрите на взаимодействие двух людей: вы увидите, что они всегда и везде совершенно естественно действуют по очереди.

Даже самые маленькие дети ощущают эту очередность действий. Родители часто замечают это, когда играют со своим малышом. Родитель

может соорудить смешную рожицу — а малыш в ответ посмотрит ему в глаза с восторженной улыбкой и рассмеется. Это очередь малыша, и родитель, скорее всего, соорудит в ответ еще одну смешную рожицу. Такого же рода соблюдение очередности также происходит в играх со звуками: ребенок издает какой-то звук просто ради забавы, и родитель в свою очередь подражает этому звуку. Вновь приходит очередь ребенка — и он опять издает звук или наблюдает и улыбается, и родитель опять откликается.

Когда малыши немного подрастают, они продолжают использовать структуру очередности и когда подражают, и при взаимодействии с взрослыми и другими детьми. Это хорошо знакомый всем тип игры: двухлетний малыш видит, как другой ребенок что-то делает, и подражает ему, после чего второй ребенок делает это снова, и т. д. Эти взаимодействия могут показаться всего лишь легкомысленной игрой, но на самом деле это серьезное обучение. Каждый человек в паре соотносит свою реакцию с реакцией другого, и в итоге партнеры строят свое взаимодействие на принципе взаимности. Маленький мальчик широко раскрывает рот и вскидывает руки в воздух, опрокидывая башню из кубиков. Его товарищ по игре опрокидывает свою башню и делает такие же жесты. Первый ребенок с восторгом смотрит на его движения; когда башня из кубиков рушится в следующий раз, он подпрыгивает, добавляя это движение к предыдущим.

Маленькие дети используют это поведение, чтобы научиться у других людей огромному множеству вещей. Они наблюдают за человеком, который для них важен или интересен. Они смотрят на его действия и слушают его слова, удерживая их в голове, чтобы понять и запомнить. Они могут подражать этим словам и действиям сразу же или позже, чтобы потренироваться и научиться тому, что делал другой человек. Социальное обучение такого рода — один из способов, благодаря которому маленькие дети учатся столь многому как будто бы сами по себе, то есть без того, чтобы кто-то специально учил их.

Соблюдение очередности также устанавливает своего рода равновесие во взаимодействии, где никто не выступает в роли начальника или подчиненного. Вместо этого два партнера становятся ведущим и ведомым по очереди. Сначала один ведет, другой следует за ним, затем тот, кто следовал, может предложить что-то новое — и недавний лидер становится ведомым в новом занятии. Мы называем это *разделенным контролем* в игре. Если занятие контролируют оба партнера, оно сбалансировано. В течение игры каждый ведет, и каждый следует за другим, что требует от них обоих умения взаимодействовать. Ни один из них не контролирует единолично другого или само занятие. Они распределяют контроль на двоих и по очереди занимают лидирующую позицию.

Ребенок берет на себя контроль в разных ситуациях: когда выбирает предметы, производит какие-то действия с игрушкой, отказывается от игрушки, капризничает и тянется, говорит или общается с помощью глаз, тела, выражений лица. Вы берете на себя контроль, когда предлагаете выбор, показываете, как играть с игрушкой, даете что-то ребенку или задаете вопрос. Разделенный контроль над соблюдением очередности приводит к тому, что занятие выстраивают оба партнера, поэтому оно и считается совместным. Равновесие между партнерами расширяет возможности для обучения ребенка, способствует развитию у него инициативы и навыка импровизации. Еще раз повторим: все это возможно в том случае, когда ребенок получает какой-то контроль над занятием. Помимо этого равновесие развивает умение ребенка сосредоточиться на партнере в позиции лидера, когда наступает его (партнера) очередь вести. Каждый раз, когда фокус внимания меняется, перед ребенком открывается новая возможность для обучения.

Что происходит при аутизме

Ритуалы совместной игры — сенсорные социальные игры, создание которых мы обсудили в главе 5, построены по принципу соблюдения очередности. Очередь действовать переходит от вас к ребенку: вы начинаете игру, ребенок откликается, демонстрируя признаки удовольствия и желания продолжить, вы продолжаете — этот парный танец создает у ребенка понимание соблюдения очередности и общего смысла коммуникации. Большинству детей это понимание дается легко — но не детям с РАС. Они могут хуже осознавать, когда наступает очередь партнера, потому что хуже понимают сигналы, передаваемые глазами, лицом и голосом, которые столь много говорят другим детям. Дети с РАС не так хорошо различают и понимают подобные способы коммуникации.

Джони очень хотела поиграть со своим двухлетним сыном Джейкобом. Он был ее первым ребенком; она очень ждала, когда наконец станет матерью и хорошим товарищем по играм для своего ребенка. Она собрала большую коллекцию игрушек для детей одного-двух лет, покупая их на гаражных распродажах и по частным объявлениям, и освободила для них полки в гостиной. Но ее сын хотел играть только в маленькие машинки, и все, что он хотел с ними делать, — это возить их туда-сюда вдоль края кофейного столика или ковра. Ему нравилось смотреть, как вращаются колеса машинок, когда он их возил. Джони пыталась играть с Джейкобом в машинки, но он расстраивался, когда она их трогала, и хотел получить их обратно. Она пыталась показать ему, как играть в игрушечный гараж для его машинок, но ему это было не интересно.

Он просто брал машинки и возил их взад-вперед по коврику прямо перед глазами. Джони очень расстраивало, что он отворачивается от нее и играет в одиночестве. Ей казалось, что она потерпела полную неудачу как мать, и она не знала, что делать.

Почему это представляет собой проблему

Если маленькие дети с РАС не включаются в коммуникацию с родителями или не откликаются на их действия, когда наступает их очередь, они упускают возможность овладеть важнейшими навыками (такими, как подражание и обмен эмоциями), лежащими в основе взаимодействия между людьми. Есть опасность, что маленькие дети с РАС будут играть в основном в одиночестве, не вовлекая родителей в свои занятия и не стремясь получить от них ответную реакцию. Они могут все больше удаляться от окружающего мира — и от всех важнейших возможностей обучения, предоставляемых этим миром. Однако проблема не только в том, что отсутствие включенности во взаимодействие на раннем этапе жизни мешает обучению. Дело в том, что раннее детство — сензитивный период¹ в развитии мозга. В этот период нейронные связи образуются с максимальной скоростью, позволяя мозгу буквально впитывать и обрабатывать любую поступающую из окружающего мира информацию, будь то обращенная к ребенку или услышанная речь, события и т. д. Этот чувствительный период продолжается всего несколько лет, и мы хотим убедиться в том, что соответствующие отделы мозга получают информацию, которая им нужна, чтобы научиться взаимодействию.

К счастью, есть много способов наладить ваше взаимодействие с ребенком, а также сделать так, чтобы те возможности для обучения ребенка, которые открываются в тот момент, когда приходит ваша очередь быть лидером, не были упущены.

В этой главе мы поговорим об очередности в игре с игрушками и другими предметами, а также о включении очередности в разные повседневные занятия. Все это необходимо для того, чтобы ваш ребенок больше не терял возникающие во взаимодействии с вами возможности для обучения, а научился ожидать вашей реакции, подражать вам в игре, использовать жесты и слова, а также получать удовольствие от совместного времяпрепровождения.

¹ В науке *сензитивным периодом* называется период наивысших возможностей для наиболее эффективного развития какой-либо стороны психики, это время, когда создаются наиболее благоприятные условия для формирования определенных психологических свойств и видов поведения.

ЭТАП 3. КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СОБЛЮДАТЬ ОЧЕРЕДНОСТЬ

Улучшить соблюдение очередности вашим ребенком помогут следующие шесть шагов:

- Шаг 1. Освойте 4-ступенчатую структуру совместных занятий и игр с соблюдением очередности.
- Шаг 2. Начните с подготовки к игре.
- Шаг 3. Продумайте процесс игры: ее структуру и последовательность действий.
- Шаг 4. Усложните игру, добавив новые варианты.
- Шаг 5. Завершите эту игру и перейдите к другому занятию.
- Шаг 6. Создавайте совместные занятия в ходе повседневных дел, чтобы стимулировать разностороннее развитие ребенка.

Далее мы покажем, как осуществлять каждый шаг и какие занятия можно попробовать, также мы предложим вам варианты решения проблем, которые могут возникнуть у вас в процессе работы над навыками соблюдения очередности.

ШАГ 1. Освойте 4-ступенчатую структуру совместных занятий и игр с соблюдением очередности

Игры с маленькими детьми (особенно содержащие много возможностей для обучения общению с окружающими и соблюдению очередности) имеют особую структуру. *Совместные занятия*, или *ритуалы совместных занятий*, были изначально названы и описаны известным американским психологом Дж. Брунером¹. Совместное занятие похоже на разговор: оно включает в себя цепочку поочередных действий — ваших и вашего ребенка — и основано на совместной деятельности. В главе 5 вы научились создавать сенсорные социальные игры, в основном без использования игрушек или других предметов. В этой главе вы научитесь делать то же самое, используя игрушки и другие предметы, создавая совместные занятия, которые могут продолжаться в течение 2–5 минут и подходят даже для очень маленьких детей. Структура таких

¹ Bruner, J. Early social interaction and language acquisition // Studies in mother — infant interaction / H. R. Schaffer (Ed.). — New York: Academic Press, 1977. — P. 271–289.

игр-занятий состоит из следующих четырех частей, каждую из которых мы далее подробно опишем в каждом шаге этой главы:

1. **Подготовка к игре (как выбрать необходимые для игры предметы, а также что надо сделать до начала игры):** один из вас выбирает игрушку и начинает что-то с ней делать.
2. **Процесс игры (как именно играть):** второй участник включает-ся в игру, и вы подражаете друг другу, строите что-то вместе или по очереди выполняете одно и то же действие.
3. **Добавление новых вариантов (как изменить и разнообразить игру):** делать одно и то же в течение какого-то времени может быть скучно, поэтому через какое-то время добавьте в игру изменения. Структура игры с соблюдением очередности при этом сохраняется, и вы вдвоем продолжаете взаимодействовать, но немного изменяете сценарий игры.
4. **Завершение игры и переход к следующему занятию (как закончить игру и перейти к следующей деятельности):** когда интерес вашего ребенка к занятию угасает, вы знаете, что пришло время перейти к другому занятию, поэтому вы заканчиваете текущую игру и начинаете играть во что-то другое (переходите к новому занятию)¹.

В новом занятии все четыре части повторяются: оно также начинается с подготовки игры, затем следует процесс игры, добавление одного-двух новых вариантов и завершение игры (занятия).

Зачем

Если взаимодействие между вами и ребенком сбалансировано, то применение 4-ступенчатой структуры совместных занятий создаст еще больше возможностей для обучения. Поочередное взаимодействие неоднократно помещает каждого из партнеров в фокус внимания другого. Каждый раз, когда наступает ваша очередь, фокус внимания вашего ребенка направлен на вас. Он видит, что вы собираетесь сделать, слышит ваши слова, видит эффект от ваших действий — и может всему этому учиться. Затем наступает очередь вашего ребенка, и он может сразу же отработать то, что только что услышал и увидел (с вашей помощью) — таким образом он оказывается в процессе активного обучения.

¹ В оригинальном тексте приняты следующие наименования (в скобках — термины, используемые в русскоязычном тексте): Four-part framework (4-ступенчатая структура занятий); Start to practice (подготовка к игре); Set the theme (процесс игры); Add the variations (добавление новых вариантов); Close the joint activity and start another (завершение игры и переход к следующему занятию).

Ребенок хорошо видит цель ваших действий, так как вы выбираете игру с учетом его интересов, и это помогает ему вычленить значение ваших жестов и слов. Когда вы изменяете старые игры, добавляя в них новые игровые материалы или действия, занятие перестает быть скучным и однообразным и интерес к нему усиливается. У ребенка сохраняется мотивация принимать участие в игре и продолжать осваивать, отрабатывать и закреплять новые навыки. Наконец, когда вы завершаете игру и организованно переходите к другой, это помогает вам удерживать внимание ребенка и учит его ожидать следующего занятия. Структура совместного занятия позволит вам помочь ребенку научиться большому количеству ранних навыков коммуникации: пониманию и использованию повседневного языка, подражанию действиям, которые используются детьми того же возраста, гибкой и творческой игре с другими людьми.

Джоселин купила трехлетнему Рашиду новую игрушку: круглую вращающуюся деревянную дощечку с отверстиями, в которую можно было вставлять шесть толстых красных колышков. Она подумала, что такая игрушка понравится сыну. Колышки были достаточно толстыми, чтобы Рашиду было легко их держать. Суть игры была понятна, но Джоселин было сложно привлечь внимание сына, чтобы показать ему что-то новое. Она решила показать Рашиду игрушку, когда он сидел в высоком стульчике со столиком и перекусывал. Это было единственное место, в котором он мог какое-то время сидеть и смотреть на нее. Когда Рашид заканчивал есть свои крекеры, Джоселин поставила игрушку на кухонный стол, прямо перед ним. Она вставила колышки в дощечку один за другим, проговаривая свои действия: «Смотри, малыш, это колышек. Вставляем его сюда. И еще один, и еще один. Они вставляются внутрь». Как только все колышки оказались на месте, она крутанула игрушку, и колышки закружились перед Рашидом (подготовка к игре). После того как Рашид закончил жевать, он внимательно смотрел на доску. Джоселин быстро вынула колышки, поставила основание игрушки на столик перед сыном и дала ему один колышек. Рашид попытался вставить его, и Джоселин ему помогла (процесс игры). Затем она дала ребенку еще один колышек, и еще. При необходимости она ему помогала, так что Рашиду было легко. После того как у него получилось вставить три колышка, она вставила четвертый (ее очередь) и протянула Рашиду еще один. Последний колышек она быстро вставила сама — как раз была ее очередь, и она решила ускорить процесс, чтобы сын не успел отвлечься. Когда все колышки были вставлены, она сама крутанула основание игрушки (добавление новых вариантов), и это ему понравилось! Затем Джоселин вынула

большую часть колышков и убрала их в пластиковый контейнер, но два последних оставила, чтобы Рашид вытащил их сам. Она помогла ему положить их в контейнер (завершение игры). Затем она убрала основание со столика и помогла Рашиду вылезти из стульчика. На протяжении всей игры Джоселин получала внимание Рашида и радовалась его участию. Она была в восторге от успеха новой игры!

ШАГ 2. Начните с подготовки к игре

Зачем

Этап подготовки к игре очень важен, потому что именно с него начинается интерес ребенка к занятию. Вы можете использовать игрушки ребенка: покажите новое действие с ними и предложите ребенку повторить его. Например, ваш выбор остановился на кубиках, которые, как вы знаете, ему нравятся. Выберите момент, когда ребенок ничем не занят, и приступайте к этапу подготовки игры: для этого вы достанете коробку с кубиками и со словами: «Давай поиграем в кубики. У меня есть кубики. Садись. Кладем кубик наверх. И еще один» возьмете несколько штук и начнете строить башню. Не забывайте про правильное положение: вы с ребенком должны сидеть лицом друг к другу. Хорошая коммуникация основывается на возможности смотреть друг другу в глаза, видеть выражение лица партнера, его жесты, движения тела и слышать сказанные им слова.

Когда начинается непосредственно процесс игры, передайте несколько кубиков ребенку. Ребенок, в свою очередь, может повторить то, что вы только что сделали, — например, положить кубик на верхушку башни, или потянуться к кубику и сказать «ку», показав таким образом, что он заинтересован в продолжении занятия, или сделать с кубиками что-то другое. Если это так, поощряйте его и помогите достроить вашу башню или начать строить собственную. Это и есть игровая деятельность, или процесс игры. Соблюдайте очередность, по очереди добавляя детали к башне.

Затем добавьте новый вариант игры: обрушьте башню! Обычно это очень веселит детей. Затем начните все снова. Еще один вариант игры с кубиками: вы можете выложить кубики в линию и провести машину по «дороге» или выстроить их в квадрат, в качестве «дома» для игрушечных животных.

Когда ребенок начнет терять интерес к занятию или вы исчерпаете все идеи, наступит время завершить игру. Уберите игрушки до того, как ребенок уйдет: пусть поможет вам положить кубики обратно в коробку, а затем поставит ее на место. После этого наступает черед выбрать

другую игрушку. Таким образом, у вас получается 4-ступенчатое занятие с соблюдением очередности на всем его протяжении.

Задание. Выберите такие игрушки или предметы, которые подходят для этапа подготовки и могут стать основой для игры

Мы обычно рекомендуем выбирать те предметы, в которые играют типично развивающиеся сверстники вашего ребенка — это и игрушки, и обычные бытовые предметы (например, кастрюли, крышки, ковшки или другие предметы для кухни и ванной). Таким образом ваш ребенок будет знать, как играть с этими предметами, когда он окажется в компании детей своего возраста. Возможно, ваш ребенок уже выбирает предметы для игры без вашей помощи. Если это так, используйте их, если же нет, вы можете выбрать одну-две игрушки (предмета), в которые, как вам кажется, вашему ребенку будет интересно играть.

Вот некоторые *идеи* выбора предметов или игрушек для этапа *подготовки к игре*:

- Выберите предметы или игрушки, которые состоят из нескольких частей — либо такие, которые позволят вашему ребенку делать с ними несколько разных действий. Игрушки, в которые можно играть только одним способом, а также монолитные игрушки практически не позволяют играть в них по очереди или использовать их для развития сюжета и его вариаций. Когда предмет состоит из частей или с ним можно совершать разные действия (либо то и другое), вы с ребенком можете по очереди делать что-то или извлекать интересные эффекты; это и есть реализация совместного контроля. Хорошими примерами подходящих предметов могут быть кубики, сортеры, рамки-вкладыши, книги, набор фигурок животных, гоночные трассы для машинок и треки для катания шариков и т. п.
- **Внимание!** Электронные игрушки не подходят для использования во время совместных занятий. Дело в том, что чаще всего

Полезная подсказка

Если ваш ребенок уже играет с предметом, выполните все шаги из главы «В фокусе: как привлечь внимание ребенка». Обучение наиболее эффективно, когда мы следуем за ребенком, а не заставляем его переключиться. Это было доказано в ходе научных исследований!

в основе электронной игры лежит необходимость воспроизводить одно и то же действие снова и снова. Из-за этого становится сложно соблюдать очередность, придумывать вариации существующей игры или обратить на себя внимание вашего ребенка.

- Если ваш ребенок уже играет с игрушкой, попытайтесь присоединиться к нему, а не предлагать новую игрушку. Как обсуждалось в главе 5, присоединение к ребенку позволяет вам следовать за его интересом, а не убеждать переключить внимание. Присоединившись к ребенку, вы окажетесь в фокусе его внимания, и это даст вам возможность начать взаимодействие с ним: сыграть с ним несколько раз по очереди и предложить новый вариант игры.
- **Внимание!** Избегайте включать в занятие игрушки, которые ваш ребенок очень любит и которые использует в повторяющихся, стереотипных действиях. Очень сложно создавать совместные занятия с вещами, с которыми ваш ребенок обращается особым, повторяющимся, ритуализированным способом. Иногда это оказывается возможным — никогда не помешает попытаться, но если ваш ребенок отказывается играть по очереди или не позволяет играть с игрушкой никаким другим способом, кроме привычного, изменить ситуацию, скорее всего, будет сложно.

Полезная подсказка

Иногда дети хотят постоянно держать любимые маленькие игрушки в руках, но готовы отложить их в сторону, чтобы поиграть с другими игрушками. Если это так и если вы можете вовлечь ребенка в совместное занятие, несмотря на присутствие любимых игрушек, значит, они не представляют собой проблему. Но если ребенок не выпускает любимую игрушку из рук и все время производит с ней какие-то действия, а вы не можете увлечь его никакими другими занятиями, возможно, вам стоит попробовать ограничить время, проводимое ребенком с любимыми игрушками. Уберите их куда-нибудь повыше и подальше и давайте ребенку поиграть с ними только в определенное время: в машине, перед сном, в высоком стульчике в ожидании ужина или в течение времени, которое вам нужно, чтобы приготовить ужин.

А что, если ваш ребенок совершенно не интересуется никакими предметами? Вернитесь к главе 5 и сначала создайте репертуар сенсорных социальных игр. Как только вы с ребенком его освоите, начните вводить в сенсорные социальные игры причинно-следственную игру с предметами.

Причинно-следственная игра с предметами — это игра, в которой вы производите с игрушкой какое-то действие или вызываете с ее помощью «большое событие» — в результате произведенного с игрушкой действия происходит что-то очень интересное! Например, вы играете в догонялки (сенсорная социальная игра), но в конце игры берете мячик, дотрагиваетесь им до ребенка, а потом бросаете мяч в корзину! Или используйте маракасы в любимом вами и ребенком танце во время сенсорной социальной игры с музыкальным сопровождением — потрясите маракасами, а потом дайте их ребенку, чтобы он повторил ваше действие.

Обратите внимание: в приведенных выше описаниях совместных занятий с предметами мы нарушаем правило, упомянутое при описании сенсорных социальных игр, — напомним, речь там шла о том, что привлекательный для ребенка предмет должен всегда находиться у взрослого. Но теперь мы расширяем границы базовой сенсорной социальной игры, чтобы включить в нее соблюдение очередности и вызвать у ребенка интерес к совместным занятиям с предметами. Другими словами, вы можете использовать знакомую сенсорную социальную игру в качестве подготовки к игре и собственно игры, а затем добавить предмет, чтобы создать новый вариант игры.

Резюме шага 2

Если вы выполнили все задания этого раздела, вы выбрали занятия с игрушками и предметами, которые могут быть использованы как основа совместного занятия. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь обладаете важными навыками соблюдения очередности и обучения ребенка в ходе совместных занятий. Вы сможете использовать эти знания в шаге 3. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете какие-то занятия, для которых будет верно каждое утверждение.

Тест. Удастся ли мне справиться с организацией совместного занятия?

Мой ребенок играет с игрушками или предметами, которые используют и его сверстники.

☐

Мой ребенок умеет играть с предметами или игрушками, которые состоят из нескольких частей, которыми можно делиться в ходе игры.

☐

С выбранными предметами или игрушками можно играть разными способами, что позволяет моему ребенку не повторять одно и то же действие много раз.

☐

Все механические игрушки и предметы, которые можно включать и выключать, убраны и спрятаны, или же из них вынуты батарейки.

☐

Я не забываю разместить ребенка напротив себя так, чтобы ему было удобно сидеть или стоять: сидя на полу, сидя на подходящем по размеру стуле или стоя за игровым столом подходящей высоты.

☐

Я помню о правиле следовать за интересами ребенка, присоединяться и подражать ему или развивать действия ребенка в ходе игры.

☐

Я помню о четырех частях игры (подготовка к игре, процесс игры, добавление новых вариантов, завершение/переход) по мере того, как происходит игра.

☐

Родители Кайли думали о разных предметах, которые ей нравились и которые хорошо подошли бы для совместных занятий и разработки навыков соблюдения очередности. Они решили экспериментировать только с теми игрушками, которые состоят из разных частей. Они разложили игрушки Кайли так, чтобы предметы и игрушки из разных частей были в зоне доступности, а остальные игрушки временно убрали в шкафы или в кладовку. В результате игровая комната была заполнена пластмассовыми кубиками, пазлами с изображением животных, маркерами и стикерами, предметами одежды и украшениями (подвесками, сумочками, шляпами, браслетами, солнечными очками), пластилином, наборами фигурок домашних животных и игрушечными барабанами. Родители Кайли решили добавить книги — как ее любимые, так и несколько новых, потому что они хотели усилить и разделить ее интерес к этому занятию. Они поняли, что смогут переворачивать страницы книги по очереди с Кайли. Они поместили каждую игрушку в прозрачный пластиковый контейнер для обуви, чтобы все части хранились вместе и были видны Кайли, когда она вместе с родителями выбирала, во что поиграть. Таким образом они поощряли Кайли просить достать игрушки из контейнеров — и это предотвращало беспорядок при использовании слишком большого количества игрушек одновременно. Они обнаружили, что это помогает организовать игру Кайли с самого начала: родители и ребенок могли вместе выбрать,

какой контейнер поставить на стол, диван или на пол. А когда наступало время все убрать после игры, контейнер находился рядом с родителями, и этот момент можно было использовать, чтобы научить Кайли класть туда все предметы и убирать его обратно на полку, прежде чем выбрать и достать новый контейнер.

Сравнив результаты своих ответов с утверждениями, размещенными после шага 2, родители Рашида решили избавиться от электронных игрушек. Родителям не только было невероятно сложно заставить сына смотреть на них, когда он был увлечен звуками и светом, исходящими от игрушек; чем больше времени он проводил с этими игрушками, тем больше он раскачивался и размахивал руками. В то же время родители Рашида понимали, что их сыну может понадобиться поощрение и помощь, чтобы у него развился интерес к другим игрушкам. Перед тем как начать совместные занятия, они достали разные предметы и игрушки, чтобы выяснить, что ему может понравиться. Они смотрели, как Рашид играет с игрушкой, в которой шарик скатывается вниз по желобу; наблюдали, как сын забивает колышки в доску и трогает странички в книге с особой текстурой страниц. Они были в восторге от того, что Рашид обращал внимание и, похоже, получал удовольствие от нескольких простых, а не электронных игрушек. К тому же игрушки в его наборе состояли из нескольких частей (шарики, колышки, странички), и их можно было трогать, переворачивать, играть в них по очереди и подражать друг другу в ходе игры. Родители Рашида теперь чувствовали, что у них есть отправная точка для совместных занятий с их ребенком, и они заново просмотрели проверочный список утверждений, приведенный после шага 2, помня про эти новые игры.

ШАГ 3. Продумайте процесс игры: ее структуру и последовательность действий

Зачем

Вам нужно продумать процесс игры — то, что вы с ребенком будете делать по очереди, чтобы превратить занятие во взаимодействие — так, чтобы оно стало совместным и предполагало действия по очереди. Если процесс игры начинает ваш ребенок (например, берет скалку, чтобы раскатать пластилин, или катает туда-сюда машинку, или начинает строить из кубиков башню), следуйте за ним, выполняйте те же самые действия. Когда придет ваша очередь действовать, вы можете просто копировать действия вашего ребенка, используя другие части того же игрового

материала. Например, вы можете поставить еще один кубик на башню, или взять вторую скалку, чтобы раскатать пластилин, или взять еще один шарик и вставить его в трубку после того, как это сделал ребенок.

Что, если ребенок не начинает игру?

Если ваш ребенок не начинает играть с игрушками и предметами первым или если вы хотите показать ему новую игрушку, вы можете показать ребенку действие, а затем дать ему те предметы, которые вы использовали. Или покажите ему действие, а потом дайте ему такие же предметы, как у вас, и помогите повторите ваши действия. Например, во время игры с пластилином, вы можете формочкой для печенья вырезать из него звездочку и затем назвать ее: «Это звезда!» Ваше первое действие — это подготовка к игре: вы показали ребенку, как пользоваться формочкой для вырезания печенья, чтобы вырезать из пластилина фигурку; потом вы произнесли слово для увеличения словарного запаса вашего ребенка.

Если ваш ребенок любит мыльные пузыри, вы можете надуть щеки и сильно дунуть в тот момент, когда наступает ваша очередь выдувать пузыри, — так, чтобы ваш ребенок смотрел на вас и у вас был шанс показать. Затем вы можете сказать: «Дуй!», чтобы обозначить действие, и: «Пузыри», когда вы их выдуете. В конце концов вы найдете совместное занятие, в котором вы с ребенком сможете действовать по очереди.

Задание. Называйте предметы и действия во время игры по очереди

Большинство родителей автоматически, неосознанно добавляют к игре слова, как описано выше. Использовать во время игры слова, называть предметы и действия и добавлять к игре звуковые эффекты полезно для развития всех детей. Но для ребенка с РАС особенно важно, чтобы вы использовали самые простые слова и фразы — практически такие же, какими пользуется он сам (более подробно это объясняется в главе 13). Если ваш ребенок еще не говорит, используйте короткие слова, четко произнося их (глаголы — в повелительном наклонении). Например, во время игры с пластилином вы можете обозначать предметы и действия таким образом: «пластилин», «открой», «катай», «дави», «нажимай», «режь», а также называть формы для вырезания печенья («квадрат», «круг», «дерево», «самолет»). Подходящие фразы из двух слов: «открой банку», «отрежь пластилин», «вырежи квадрат», «достань пластилин», «положи обратно», «синий пластилин» и т. д.

Полезная подсказка

Чтобы научиться соблюдать очередность, ребенок должен наблюдать за тем, как вы действуете, когда пришла ваша очередь. Если он не обращает на вас внимания, измените свое положение так, чтобы вы находились лицом к лицу. По возможности расположите материал для игры на уровне своего лица, чтобы ребенок смотрел и на ваше лицо, и на материал. Не бойтесь быстро взять игрушку, сказать: «Моя очередь!», выполнить действие и вернуть игрушку ребенку. Обычно это привлекает внимание! Ваш ребенок может поначалу возмущаться, потому что он еще не знает правил, но если вы будете совершать короткие действия и всегда сразу отдавать игрушку, он быстро привыкнет к соблюдению очередности.

Вот некоторые *идеи* по использованию слов во время совместных действий:

- Во время игры с игрушками, когда приходит очередь действий ребенка, подумайте о том, как называется предмет или материал, и в тот момент, когда ребенок его держит, трогает или к нему тянется, громко и четко назовите его. Называйте также все простые действия с предметами: «положи внутрь», «вытащи», «встряхни», «катай», «бей», «открой», «закрой», «потри», «хлопай», «бросай», «вверх», «вниз» и т. д. Повторяйте слова, когда настает ваша очередь использовать предмет.
- Делайте то же самое во время совместных игр без использования предметов. Какие действия, жесты, движения вы делаете во время песен и подвижных игр? Не забывайте называть каждое из них.

Резюме шага 3

В начале обучения игра может казаться несколько однообразной, но пусть это вас не смущает: вашему ребенку необходимо узнать, что происходит дальше, а также научиться ждать своей очереди. Игра также должна быть интересной и веселой, а это значит, что очередь ребенка действовать должна наступать очень быстро. Как только вы с ребенком освоите очередность, игра должна стать гармоничной — такой, чтобы вы действовали по очереди примерно одинаковое количество раз. *В игре партнеры равны.*

Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, теперь вы владеете важными навыками соблюдения очередности и обучения совместным

занятиям. Вы научитесь применять эти навыки при изучении шага 4. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятия, для которых каждое из утверждений будет верно.

Тест. Удалось ли мне наладить процесс совместного занятия?

Я нашел (нашла) предметы или игры, которые подходят для организации игр с соблюдением очередности с моим ребенком.

☐

Я следую за своим ребенком и подражаю его действиям, когда наступает моя очередь действовать.

☐

Я привлекаю внимание своего ребенка, когда приходит моя очередь действовать.

☐

Я использую простые слова и фразы, чтобы называть предметы и действия в ходе игры.

☐

Мы с ребенком действуем по очереди, выступая как равные партнеры, чтобы создать сюжет совместной игры.

☐

Для родителей Кайли самой большой проблемой оказалось соблюдать очередность таким образом, чтобы не расстраивать дочку. Родители продолжали отрабатывать фазу подготовки к игре: помогали Кайли достать тот контейнер, который она хотела, и раскладывали материалы на ее столике и на полу. Кайли привыкла к этому ритуалу и понимала, что родители помогают ей и поддерживают ее интерес к игре и веселью! Но после подготовки материалов родители Кайли испытывали неуверенность в том, как продолжить игру и начать действовать, когда приходит их очередь. Они очень хотели играть с Кайли и показывали ей вещи, которые, как им казалось, могут ей понравиться, но они не хотели расстраивать ее своими действиями.

В итоге родители перечитали главу 4 и уделили особое внимание стратегиям следования за ребенком и использования подражания для того, чтобы включиться в игру в качестве партнеров. То, что игрушки уже были разложены по контейнерам и каждая из них состояла из множества частей, облегчило задачу использования нового объекта и подражания действиям Кайли: они вставляли на место очередной кусочек пазла, ставили один кубик на другой, били в барабан или чиркали фломастером на листе бумаги. Они продолжали озвучивать для Кайли названия предметов и действий: «Это корова! Поставь!», «Кубик! Положи!».

«Бум-бум-бум!», «Фломастер. Вот бумага. Рисуй». Они также начали обращать внимание на темп игры и на то, насколько игра нравится Кайли, потому что они хотели убедиться в том, что Кайли обращает внимание на их действия и не считает их негативным опытом. Они решили, что их действия в игре должны быть веселыми, быстрыми и четкими, поэтому, когда приходила их очередь, они действовали быстро: клали один кусочек пазла, ставили один кубик, один раз ударяли по барабану, проводили на бумаге одну черту. Они также начали экспериментировать с новыми действиями, жестами и звуковыми эффектами, когда до них доходила очередь: издавали звуки соответствующих животных при складывании пазла, резко отправляли кубик «в полет» и затем «приземляли» его на верхушке башни или рисовали звезды и сердца (эти фигуры нравились Кайли больше всего) на бумаге.

Вскоре Кайли начала обращать больше внимания на действия родителей в процессе игры, а затем начала улыбаться и смеяться при звуках и эффектах, которые сопровождали игру, и в конце концов начала сама подражать этим действиям. Ей стала больше нравиться их совместная игра. Иногда она все еще хотела играть игрушками по-своему и не сразу принимала родительские идеи, но это их больше не беспокоило. Если ситуация начинала ухудшаться, они с уверенностью отступали к прежним рубежам и применяли стратегии помощи, подражания и проговаривания, прежде чем сделать более значительные, но веселые изменения в занятии. В итоге они смогли создать репертуар обычных сюжетов и игровых действий, от которых и родители и дочь могли получать удовольствие.

ШАГ 4. Усложните игру, добавив новые варианты

Зачем

Когда мы играем, мы берем какую-то идею или сюжет и повторяем их в течение игры, но не привязываемся к ним и не обязаны повторять их снова и снова без изменений. Естественная тенденция в игре — начать игру и через какое-то время творчески ее изменить, чтобы игра стала еще интереснее и приносила большее удовольствие. Это — основа творческой игры. Только что дети играли в дочки-матери — и вот они уже супергерои, которые летают по комнате и спасают мир. Или другой пример: занятие, которое начинается с разминания пластилина, превращается в создание фигурок животных, которые затем бегают, прыгают и ползают по столу. *Сюжет детской игры* обычно развивается и варьируется, и мы хотим, чтобы дети с РАС могли участвовать в творческой игре вместе со сверстниками, а также проявлять инициативу

и привносить собственные идеи в ходе этой игры. Именно так дети осваивают различные концепции: игру с воображением («понарошку»), ролевую игру, навыки использования бытовых предметов. Добавление материалов, идей или действий к изначальной теме мы условимся называть *вариантами* или *углублением*. Изменения затрагивают разные аспекты занятия, чтобы ребенок мог научиться разным концепциям, включая ту, что предметы могут использоваться разными способами (гибкая игра); также они помогают развивать творчество и воображение вашего ребенка и предотвращают скуку, продлевая тем самым процесс обучения.

Задание. Пробуйте разные способы изменения и развития сюжета игры

Нет единственно верного способа изменять или развивать игровой сюжет. На самом деле есть только один «неверный» способ — если вы начнете управлять игрой и ожидать от ребенка, что он станет подражать каждому новому действию, которое вы в нее добавляете. Сначала убедитесь в том, что игра хорошо усвоена (вы повторили ее несколько раз) и что вы в той же степени следуете за ребенком, в какой он следует за вами. Если вам не приходят в голову никакие изменения игры, просто сделайте что-то новое с теми же материалами, пока ребенок наблюдает за вами, и, если он не подражает вам и не пытается сделать что-то другое, помогите ему повторить ваше действие. Поощрите его за попытку, а затем просто позвольте делать все, что ему хочется, с предоставленными материалами.

Вот некоторые *идеи* для изменения игры:

- Добавляйте новые материалы. После игры по очереди с игрушкой или предметом начните вводить в игровые занятия больше деталей и показывайте ребенку, как добавлять их к сюжету. Например, если игра заключается в чирканье по бумаге фломастером, добавьте фломастер другого цвета; добавьте наклейки, которые можно наклеить на бумагу и закрасить, или возьмите восковые мелки и покажите, как их можно использовать, чтобы рисовать.
- Изменяйте действия. После поочередного выполнения действия слегка измените его. Например, если игра заключается в строительстве башни из кубиков и вы по очереди кладете кубик один на другой, начните выстраивать их в ряд, вместо того чтобы строить из них башню. А затем можно провезти по выстроенной из кубиков дороге машинку.

- Измените игру, добавив более сложные действия. Например, если игра заключается в собирании пазла и вы с вашим ребенком по очереди доставали детали пазла из контейнера и вставляли их в нужные места, вы можете изменить игру, достав сразу все детали. Разложите их на столе, покажите друг другу и назовите, прежде чем начать раскладывать по местам. Или еще один вариант игры для ребенка, который умеет обращаться с простыми просьбами и называть картинки: предложите ему попросить деталь пазла у другого человека.

Резюме шага 4

Если вы выполнили предыдущие задания, вы разработали разные стратегии для варьирования и развития сюжета совместного занятия. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь обладаете важными навыками соблюдения очередности и обучения совместным занятиям. Вы воспользуетесь этими навыками при изучении шага 5. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятия, для которых каждое из утверждений будет верно.

Тест. Получается ли у меня изменять и развивать игровой сюжет совместного занятия?

Я знаю, как добавлять новый материал в игру, в которую я играю с ребенком.

☐

Я знаю, как добавлять в игру новые действия.

☐

Я знаю, как усложнять игровые действия, добавляя новые варианты игры.

☐

После того как я внес(ла) в игру изменения, мой ребенок чувствует себя комфортно: играет с предметами, иногда улыбается, сосредоточен на игре, спокоен, заинтересован или счастлив/возбужден — и продолжает соблюдать очередность.

☐

Вместо убранных электронных игрушек родители Рашида предложили ему несколько других — в надежде, что ему что-нибудь понравится. В итоге они выбрали для создания совместных игр игрушку с шариками, скатывающимися по желобу, доску для заколачивания колышков и книгу

с интересной текстурой страниц. Рашид каждый раз сам выбирал, во что играть, и его мама подражала его действиям, чтобы установить соблюдение очередности и инициировать первую игру. В случае с шариками или колышками игра заключалась в том, что каждый партнер по очереди забивал колышки или пускал шарик по желобу; во время занятия с книгой Рашид держал ее и переворачивал страницы, в то время как Джоселин трогала странички, обращая его внимание на текстуру и показывая на картинки на каждой странице. Она обязательно называла каждый предмет или картинку, а также действия, которые происходили в игре: «толкай шарик», «забивай колышек», «еще шарик», «открой книгу», «переворачивай», «мышка», «мягкая» и т. д.

Затем Джоселин решила, что развитие сюжета может усилить интерес сына и привести к увеличению продолжительности игры. Она решила начать с добавления новых материалов, чтобы не изменять ни сами действия, ни их последовательность, к которым Рашид привык и которые ему нравились. Играя с шариками, Джоселин показала Рашиду, как бить по шарiku молоточком, чтобы он опустил в желоб. Она повторяла действие с новым предметом каждый раз, когда приходила ее очередь, в то время как Рашид продолжал проталкивать шарик рукой. Но она усилила свои действия звуковыми эффектами и чередовала удары молоточком: быстрые-медленные, легкие-сильные. Показав новое действие несколько раз, она вручила молоточек Рашиду и быстро помогла сыну удержать его и ударить по шарiku. Она попеременно то давала ребенку молоточек, то позволяла пользоваться руками, чтобы сложность нового действия не снизила мотивацию ребенка. Также она время от времени предлагала выбор между «шариком» и «молотком» и между «бить» (молотком) и «толкать» (руками), чтобы Рашид чувствовал, что взаимодействие и соблюдение очередности сбалансировано. Она продолжала называть каждый предмет и действие в ходе занятия, чтобы Рашид понимал, что они означают, и начал повторять отдельные слова, относящиеся к вещам, которые он хотел делать.

Как только добавление материалов (таких, как молоток) прошло успешно, Джоселин решила попробовать ввести новые действия. Сначала она стала показывать Рашиду новые действия с колышками. Например, вместо того, чтобы забивать колышки молотком, она показала, как составлять из них башенку с помощью креплений на концах, а затем, когда башня была построена, — как перекачивать ее по столу. Рашид не ожидал такого изменения, но он внимательно смотрел, как разноцветная башня катится от маминого края стола к его краю. Затем Джоселин сказала: «Кати!» и помогла ему подтолкнуть башню обратно в ее сторону. Она добавила еще один колышек к башне и снова откатила ее к сыну, а затем помогла Рашиду сделать то же самое. После

нескольких повторений этого действия Рашид начал катать баиню сам, восторженно улыбаясь, пока баиня не стала слишком длинной и не распалась на кусочки. Но это не обеспокоило Джоселин, потому что теперь она могла назвать еще одно действие: «Ой-ой, колышки развалились!» — а также получила возможность заново построить совместное занятие с несколькими играми!

ШАГ 5. Завершите эту игру и перейдите к другому занятию

Зачем

После того как вы какое-то время поиграете, неизбежно произойдет одно из трех возможных событий: устанет ребенок, или устанете вы, или вы исчерпаете идеи и игра станет слишком однообразной. Когда обучающий эффект исчерпывается или когда вы или ваш ребенок теряете интерес, наступает время отложить игрушку в сторону и перейти к следующему шагу: завершению игры. Идеально, если один из двух партнеров делает шаг к завершению и вы продолжаете общаться как партнеры: следуете за вашим ребенком, но предлагаете ему помощь в завершении.

Задание. Поддерживайте гармоничное партнерское общение во время завершения текущего занятия и перехода к следующему

Вот некоторые *идеи* по поводу того, как можно завершить совместное занятие и перейти к другому:

- Если вы видите, что занятие исчерпало свой обучающий потенциал, предложите что-нибудь вроде: «Ты уже все? Давай заканчивать?», после чего достаньте контейнер, в котором хранятся части игрушки, положите внутрь одну часть и предложите ребенку сделать то же самое. Вы можете вдвоем сложить все части игрушки в контейнер, закрыть крышку и положить контейнер на место, после чего перейти к следующему занятию.
- Ваш ребенок тоже может сигнализировать вам о том, что пора заканчивать игру. Если он отказывается продолжать играть с предложенными материалами, отталкивает их, пытается уйти или начинает повторять действия таким образом, что вам становится затруднительно играть с ним по очереди, либо выказывает утрату интереса вялостью, — это все сигналы того, что пора

закончить игру и начать убирать детали. Некоторые дети, хорошо знакомые с последовательностью этапов игры, могут сами сказать: «Всё» или начать убирать материалы, ведя вас за собой через процесс завершения.

- Если занятие становится слишком однообразным, но ребенок хочет его продолжать, предложите другое занятие, которое будет для него настолько привлекательным, что у него сохранится мотивация играть с вами. Покажите ребенку новую игрушку, пока он все еще однообразно играет с первой. Покажите, как с ней можно играть, чтобы она выглядела по-настоящему привлекательной. Если ребенок потянется к ней, поменяйтесь: дайте ребенку новую игрушку в обмен на старую (быстро уберите старую игрушку из поля зрения ребенка). Есть шанс, что все пройдет хорошо и вы окажетесь в начальной фазе нового совместного занятия. Если же ребенок все-таки возмущается, отдайте ему обратно одну-две детали (минимальное количество) прежней игрушки и попытайтесь через несколько минут обменять их на новую игрушку. В конце концов вашему ребенку станет скучно, и он согласится на обмен.
- Когда вы переходите к другому занятию, как вы выбираете, чем именно заняться: сенсорной социальной игрой или совместной игрой с предметами? Мы рекомендуем чередовать эти типы занятий — для оживленности и разнообразия. Сенсорные социальные игры лучше всего проводить в то время, когда вы хотите оптимизировать возбуждение ребенка и его мотивацию к обучению. Некоторые дети оказывают явное предпочтение одному или другому типу занятий. Например, если ребенок предпочитает совместные игры с предметами, вам стоит сделать сознательное усилие и добавить в репертуар сенсорные социальные игры; для ребенка, который не интересуется предметами, вам нужно будет очень постепенно выстроить репертуар совместных занятий с предметами. Со временем, по мере того как игры вашего ребенка станут более зрелыми и сложными, вы обнаружите, что естественным образом станете включать все больше социальных взаимодействий в совместные занятия с предметами. Эти два типа занятий со временем будут становиться все более похожими. Подумайте о дошкольниках, которые играют в переодевание или с пластмассовыми фигурками героев — в их игре столько же социальных элементов, сколько действий с предметами. Однако все программы дошкольного образования (в детских садах и подготовительных классах) предусматривают занятия обоих типов. Свободная игра ча-

сто предполагает больше действий с предметами, а совместные игры в кругу, как правило, включают в себя песни, пальчиковые игры и другие сенсорные социальные игры. Занятия с книгами и ролевые игры часто объединяют оба типа занятий. Убедитесь, что вы обучаете ребенка тем же играм, в которые играют его сверстники (как сенсорным социальным играм, так и совместным занятиям с предметами): это подготовит вашего ребенка к обучению в группе.

Резюме шага 5

Если вы выполнили все задания этого раздела — вы освоили все фазы совместного занятия, и теперь у вас есть несколько игр, в которые вы ежедневно играете вместе с ребенком. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, значит, теперь вы владеете важными навыками соблюдения очередности и обучения совместным занятиям. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятия, для которых каждое из утверждений будет верно.

Тест. Удастся ли мне завершить одно совместное занятие и перейти к следующему?

Я замечаю, когда мой ребенок теряет интерес к совместному занятию.

☐

Я могу определить, когда занятие становится слишком однообразным или когда уровень возбуждения ребенка повышается (понижается) настолько, что это препятствует процессу обучения.

☐

Мой ребенок помогает мне убрать игрушки по окончании совместного занятия.

☐

Если мой ребенок сопротивляется завершению занятия, я использую восстановительные стратегии (предлагаю выбор, ввожу в действие новую игрушку, обмениваюсь материалами), чтобы помочь ему перейти к новому занятию.

☐

Я могу помочь ребенку перейти к новому совместному занятию, удерживая его внимание и продолжая с ним взаимодействовать.

☐

Родители Кайли были обеспокоены тем, что она не проявляла интереса к сенсорным социальным играм. Игры без предметов ее не интересовали. Но родители заметили, что Кайли нравилось, когда ее щекотали разными предметами, и недавно ей понравилось, когда во время складывания пазла с животными папа воспроизводил звуки животных, прежде чем вставить на место деталь с изображением животного. Из главы 5 они знали, что с помощью разных предметов можно привлечь внимание ребенка к лицам и телам людей в ходе социальных ритуалов, поэтому мама начала играть по очереди с Кайли в барабан — била по нему палочкой или руками. После нескольких раундов игры она взяла барабан, спрятала за ним лицо и сыграла с Кайли в «Ку-ку». Она повторила игру несколько раз, четко проговаривая «ку-ку» и даже пощекотала Кайли после появления из-за барабана. После этого мама поместила барабан перед лицом Кайли и сказала «ку-ку» за нее, а затем убрала барабан в сторону и пощекотала дочку. Кайли в течение нескольких минут с удовольствием играла в эту игру, а затем стала отстраняться, словно хотела сказать, что ей надоело. Мама поняла, что Кайли наигралась в «Ку-ку», и вытащила бумажный свисток, чтобы подуть в него. Кайли раньше ни разу не видела эту игрушку и быстро приблизилась к маме, чтобы взять ее. Мама Кайли подула в свисток несколько раз. Прежде чем подуть, она каждый раз сначала пела: «Если счастлив ты, дуди в свою дуду!» Затем она поддерживала свисток так, чтобы Кайли сама подула в него, и каждый раз, когда Кайли выдувала воздух, мама дула в свисток и пела строчку из песни. Она не была уверена в том, что Кайли по-настоящему нравится песенка, но в тот момент это было не так важно, ведь у нее получилось провести целых две сенсорных социальных игры, чередуя их с совместными играми с предметами. Также мама осознала, что важно отрабатывать эти игры как можно чаще в течение дня, чтобы Кайли к ним привыкла и со временем стала получать от них большие удовольствия.

ШАГ 6. Создавайте совместные занятия в ходе повседневных дел, чтобы стимулировать разностороннее развитие ребенка

Зачем

Все типы гигиенических процедур и повседневных режимных моментов имеют структуру совместного занятия. Например, во время приема пищи есть подготовка к игре (когда вы моете ребенку руки, сажаете его в стульчик, повязываете нагрудник), процесс игры (накладывание еды, после чего ребенок начинает есть), один или несколько новых вариантов (вы тоже садитесь, как правило, рядом с ребенком, общаетесь

с ним, что-то сами едите, а возможно, делитесь едой с ребенком, реагируете на его просьбы и отказы вашего ребенка, предлагаете питье или другие блюда), а также завершение игры (вопрос: «Ты поел?», вытирание рук и лица, снятие нагрудника, убирание подноса, вытаскивание ребенка из стульчика).

В главе 5 мы обсуждали, как важно изыскать как можно больше возможностей для совместных взаимодействий с ребенком в ходе гигиенических процедур и повседневных режимных моментов. Если думать о каждой повседневной процедуре как о возможности совместного занятия, это поможет создать новые способы взаимодействия. Иногда сложно выделить достаточно времени, чтобы сесть и поиграть с ребенком, поэтому, если вы найдете способы включить совместные занятия в повседневные дела, вы обеспечите своему ребенку регулярные тренировки и массу возможностей для обучения. Мы только что описали четыре фазы приема пищи, которые могут быть представлены как четыре фазы совместного занятия. Потратьте немного времени на размышления о купании. Подумайте, как можно применить к этой процедуре четыре шага совместного занятия (подготовка к игре, процесс игры, добавление новых вариантов игры, завершение игры и переход к другому занятию). Подумали? Теперь читайте дальше — посмотрим, насколько ваши мысли совпали с нашим «сценарием».

- *Подготовка к игре:* вы с ребенком пришли в ванную, включили воду, раздели его.
- *Процесс игры:* ребенок находится в воде, вы его намыливаете и ополаскиваете.
- *Добавление новых вариантов:* вы называете части тела, когда моете их; вы играете с пузырями и с игрушками для ванны, со струйкой воды; еще можно плескаться, брызгаться, двигать руками под водой и т. д.
- *Завершение игры и переход к следующему занятию:* ребенок вылезает из ванны, вы вытираете его и одеваете в пижаму.

Как же можно создать взаимодействие, подобное описанному нами выше, таким образом, чтобы ваш ребенок по-настоящему в нем участвовал, соблюдая очередность в занятии? Ваш ребенок может участвовать в *подготовке игры*, если он заходит в ванную вместе с вами (то есть вы не несете его на руках), помогает вам включить воду или подставляет руки под воду, чтобы проверить, подходит ли ему температура; самостоятельно бросает любимые игрушки в воду, принимает участие в процессе раздевания — даже если пока что он может только стянуть через голову футболку или снять носки, а затем положить одежду в корзину

для беля. А еще ребенок может потянуться к вам и, возможно, что-то сказать в ответ на ваше предложение поднять его и поместить в воду (то есть вы не берете при этом ребенка молча, подходя к нему сзади).

Как ребенок может участвовать в *процессе игры*? Он может по очереди с вами самостоятельно намыливать себе живот, грудь, руки и ноги губкой; протягивать вам мыло; помогать втирать шампунь в волосы; держать ковшик, когда вы наполняете его водой; лить воду на намыленные грудь и живот. Все это — возможности для соблюдения очередности, сопровождаемые речью и моделированием действий.

Добавление новых вариантов, возможно, лучше продумать заранее, потому что это — отличное время для игрового взаимодействия в процессе купания. Вместо того чтобы класть мыло на живот ребенка, положите его ему на голову. В ходе игры с резиновой уточкой положите мыло на голову уточке («Мыло на уточке!»).

Завершение игры может включать в себя уборку: ребенок может положить игрушки в контейнер, а мыло в мыльницу. Он может сесть, чтобы его вытерли, вытягивать по вашей просьбе руки и ноги, помогать вам вытирать и расчесывать волосы, размазывать лосьон по животу и ногам и т. д. Все процедуры, которые вы обычно проводите, могут включать в себя участие ребенка — и таким образом стать временем интенсивного развития речи и навыков общения и взаимодействия.

Потребуется ли это больше времени? Да, конечно — ведь вы превращаете все ваши повседневные режимные моменты в основанную на взаимодействии игру и реализуете возможности для обучения, которые может воспринять ваш ребенок. Гораздо легче делать все эти дела безо всякой структуры; в конце концов, мы часто просто хотим поскорее покончить с купанием! Легче и быстрее одеть ребенка, поменять ему подгузник или накормить его под включенное видео, которое он смотрит. Однако когда вы добавите в совместные дела четырехшаговую структуру соблюдения очередности, вы предоставите вашему ребенку множество возможностей для обучения. Вы поможете ему узнать, что будет дальше, какая у этого занятия структура, когда оно начнется и когда закончится. Это сделает занятие более предсказуемым и даст ребенку возможность предвкушать, а не просто быть пассивным объектом вашей заботы. Вы поможете вашему ребенку узнать значения слов, жестов и последовательности действий, существующие в повседневной жизни. Вы поможете вашему ребенку научиться подражать, наблюдать и делать что-либо, обращать внимание на других людей и реагировать, когда кто-то к нему обращается.

Почти каждое занятие, которое связано с ребенком, может стать совместным: чистка зубов, приготовление пищи с участием ребенка, одевание и раздевание, прогулка, укладывание спать, поездка за город. Когда повседневная жизнь ребенка включает в себя все эти возможности

для обучения, которые реализуются в постоянном взаимодействии с вами и другими окружающими его людьми, ваш ребенок получает вмешательство на постоянной основе. Вы сами, скорее всего, обнаружите позитивную сторону этого: ребенок будет чаще улыбаться в ходе этого взаимодействия, а ведь нет ничего более приятного для родителя, чем счастливый, полный энтузиазма ребенок! Следующее занятие предоставит в ваше распоряжение инструменты, которые помогут вам обнаружить структуры потенциального совместного занятия в ходе ваших повседневных игр и процедур по уходу за ребенком.

Задание. Продумайте структуру совместных занятий на основе ваших повседневных дел

Уделите некоторое время в течение следующих нескольких дней, наблюдая себя и ребенка во время различных занятий в шести областях, которые мы обсуждали в главе 4:

1. Игра с игрушками или другими предметами.
2. Совместная игра.
3. Прием пищи.
4. Гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать).
5. Занятия с книгами.
6. Работа по дому.

Вот несколько *идей* относительно того, как превратить повседневные дела в совместные занятия:

- Подумайте, используете ли вы для каждого из вышеперечисленных шести типов занятий 4-ступенчатую структуру. Какие занятия включают в себя подготовку, процесс, внесение изменений в процесс и завершение/переход к другому занятию? В каких делах этой структуры недостает и ее появление могло бы их улучшить? По мере определения занятий, к которым можно применить 4-ступенчатую структуру, используйте форму на с. 176. (Если вам нужно больше места для заполнения, сделайте свою таблицу.) Начните составлять список идей для потенциальных занятий, включающих действия, которые вы можете делать для каждого из этапов 4-ступенчатой структуры и от которых ваш ребенок может получить удовольствие. Если вы не уверены в том, как отреагирует ребенок, не беспокойтесь. Вы всегда можете попробовать то или иное занятие и при необходимости внести

изменения, исходя из того, что сработало, а что нет. После того как вы определите содержание какого-либо процесса, подумайте над тем, как его можно изменять. Затем подумайте над завершением. Удалось ли вам предусмотреть участие ребенка в фазе завершения? И наконец, подумайте в том же духе о подготовительном этапе занятия. Сможете ли вы начать занятие вместе с ребенком таким образом, чтобы он ожидал, что последует дальше, и был готов участвовать?

После того как вы определитесь с основными составляющими совместного занятия, попытайтесь, основываясь на ваших наблюдениях, ответить на следующие вопросы для каждого из перечисленных выше шести типов занятий:

- Как мы с ребенком можем пройти этап подготовки игры совместного занятия?
- Что представляет собой процесс игры? Как мы можем соблюдать очередность в рамках этого процесса?
- Какие варианты можно добавить в игру? Как вы можете ее усложнить?
- Какими будут действия по очереди во время игры по новым правилам?
- Как мы с ребенком сможем завершить занятие? Как сможем вместе перейти к следующему?

Вот некоторые конкретные *идеи* относительно того, как можно преобразовать повседневные занятия в совместные, структурируя их по схеме:

1. Занятия с книгами

Подготовка к игре. Выберите книгу — одну из двух, а затем займите положение перед ребенком лицом к лицу.

Процесс игры. (Очередь ребенка:) Ребенок открывает книгу и смотрит на картинку, на которую вы указали (или которую назвали). (Ваша очередь:) Вы показываете и называете следующую картинку. Повторите несколько раз.

Добавление новых вариантов. Вы добавляете что-то новое: выполняете какое-либо описанное в книге действие, или считаете утят, или поете песенку, относящуюся к содержанию книги. Изменения также включают в себя работу со следующими страницами книги, обращенную к ребенку просьбу показать на что-то самому, задавание вопросов. Не торопитесь придумывать новые варианты, пока занятие с книгой не кажется вам слишком однообразным.

Завершение/переход. Ребенок помогает положить книгу обратно на место и идет выбирать другую игрушку.

2. Смена подгузника

Подготовка к игре. Вручите вашему ребенку подгузник (это подкажет ему, чего ожидать дальше) и пройдите вместе с ним, держа его за руку, в то место, где будете менять подгузник. Пусть ребенок протянет к вам руки, чтобы вы его подняли.

Процесс игры. Пусть ребенок сам вручит вам подгузник, влажные салфетки и т. д.

Добавление новых вариантов. Поиграйте в совместную игру, пока ребенок все еще лежит после того, как вы надели на него чистый подгузник («Ладушки», «Идет коза рогатая» и т. д.)

Завершение/переход. Ваш ребенок садится, протягивает руки, чтобы его подняли, сам выбрасывает грязный подгузник в мусорную корзину и отходит от места смены подгузника.

3. Прием пищи

Подготовка к игре. Ваш ребенок протягивает руки, чтобы вы подняли его и посадили в высокий стульчик, помогает надеть на себя нагрудник, выбирает, с чего начать — с еды или питья.

Процесс игры. Сначала ваш ребенок, затем вы начинаете есть и пить.

Добавление новых вариантов. Новая еда, новые продукты на выбор, угощение друг друга, имитационные игры, использование ложки или вилки, кормление понарошку куклы или плюшевой игрушки.

Завершение/переход. Пусть ребенок отдаст вам тарелку, чашку, ложку; поможет вытереть себе руки и лицо, протереть поднос; протянет руки, чтобы его вынули из стульчика и поставили на пол.

4. Прогулки

Подготовка к игре. Приготовьте носки и обувь, пусть ребенок сядет рядом с дверью и поможет вам надевать на него носки, обувь и куртку. Вместе откройте дверь, выйдите и закройте дверь.

Процесс игры. Любое занятие, которое выбирает ребенок. Соблюдение очередности может заключаться в том, что ребенок каким-либо образом показывает (просит) покачать его на качелях (раскачивайте ребенка стоя лицом к нему, а не сзади, чтобы вы могли взаимодействовать, касаться его ног и т. д.), в бросании мячика друг другу, совместном копании в песке, подхватывании ребенка внизу горки и т. п.

Добавление новых вариантов. Добавьте в ваше взаимодействие еще одно занятие.

Завершение/переход. Сложите мячики, лопатку и другие предметы и игрушки. Возьмитесь за руки, чтобы зайти в дом. Снимите обувь, носки, куртку и уберите их. Вымойте руки и попейте что-нибудь.

5. Переодевание

Подготовка к игре. Вытащите одежду и положите ее на пол или на кровать — на любое место, где вы будете одевать ребенка.

Процесс игры. Протяните ребенку футболку, помогите ему продеть в футболку голову и т. д.

Добавление новых вариантов. Добавьте еще один предмет одежды.

Завершение/переход. Завершите переодевание песенкой, аплодисментами, закрыванием ящиков комода или дверцы шкафа. Можете посмотреть с ребенком в зеркало и назвать каждый предмет одежды или провести какой-то другой ритуал.

Резюме шага 6

Если вы выполнили все приведенные выше задания, у вас есть представление о том, какие совместные занятия с ребенком вы можете включить во все ваши повседневные дела. Теперь вы думаете об этих делах как о возможностях для ребенка принять в них участие. Эти занятия послужат основой для соблюдения очередности и обучения вашего ребенка разнообразным навыкам. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, у вас есть планы использования структуры совместного занятия для вовлечения вашего ребенка в большое количество интерактивных обучающих ситуаций во время всех ваших повседневных дел. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятия, для которых каждое из утверждений будет верно.

Тест. Получается ли у меня проводить с моим ребенком разные совместные занятия?

Я знаю, как организовать подготовку к различным играм с игрушками и другими предметами, которые нравятся моему ребенку, или совместным играм без игрушек.

☐

Я знаю, как построить процесс игры таким образом, чтобы вызвать у моего ребенка улыбку.

☐

У меня есть идеи по поводу добавления новых вариантов, материалов или игровых действий в эти игры, и, мне кажется, они понравятся моему ребенку.

☐

У меня есть идеи относительно того, как мой ребенок может мне завершить текущее занятие и выбрать новое.

☐

У меня есть идеи, как использовать 4-ступенчатую структуру совместного занятия во время приема пищи.

☐

У меня есть планы, как использовать 4-ступенчатую структуру совместного занятия во время прогулок.

☐

Я попытался(ась) применить 4-ступенчатую структуру для занятий с книгами.

☐

Я использую 4-ступенчатую структуру совместного занятия во время гигиенических процедур и повседневных режимных моментов (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать).

☐

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

В этой главе основное внимание было уделено тому, как создать «танец для двоих» в совместных занятиях с вашим ребенком, имеющих 4-ступенчатую структуру. Эти занятия могут включать использование предметов и игрушек или проводиться без них. Обычные гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты могут быть преобразованы в совместные занятия с 4-ступенчатой структурой. Создание процесса взаимодействия с ребенком, основанного на очередности, увеличивает количество возможностей для обучения вашего ребенка, для овладения речью и построения взаимодействия с другими людьми, а также позволяет ребенку активно участвовать в повседневной жизни и узнавать, из чего она состоит. Теперь ваша очередь — радуйтесь и веселитесь!

Занятия с использованием 4-ступенчатой структуры

Пример занятия	Подготовка к игре	Процесс игры	Новые варианты	Завершение/переход
Железная дорога	Выберите, какие вагончики использовать и где расположиться для игры	По очереди соединяйте рельсы и вагончики, возите поезда по железной дороге	Поезда могут терпеть крушения, ехать вверх и вниз по мостам, через туннели, поворачивать медленно и быстро. В вагонах могут путешествовать люди и животные (на крышах)	Уберите рельсы и вагончики в контейнер и выберите другое занятие
Игра с использованием предметов и игрушек				
Совместная игра				
Прием пищи				
Гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать)				
Занятия с книгами				
Работа по дому				

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: научить ребенка взаимодействию по очереди, основанному на 4-ступенчатой структуре совместных занятий.

Действия:

- Разместите себя напротив ребенка, а важные материалы между вами.
- Оставайтесь в фокусе внимания ребенка! Убедитесь в том, что ребенок наблюдает за вашими действиями.
- Проговаривайте свои действия, называйте предметы, добавляйте в игру простые слова, песни и звуковые эффекты.
- Применяйте 4-ступенчатую структуру совместного занятия для игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, которая включает:
 - 1) подготовку к игре;
 - 2) процесс игры;
 - 3) добавление новых вариантов;
 - 4) завершение игры и переход к следующему занятию.
- Соблюдайте очередность и поддерживайте взаимодействие с ребенком во время всех этапов совместного занятия.

НА ЯЗЫКЕ ТЕЛА: ВАЖНОСТЬ НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Цель главы: предоставить вам способы помощи вашему ребенку в том, чтобы: 1) научиться выражать желания, чувства и интересы с помощью языка тела и 2) научиться понимать ваш язык тела. Невербальная коммуникация — основа для развития языка и речи.

ПОЧЕМУ НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ (ЯЗЫК ТЕЛА) ТАК ВАЖНА

Хотя многие из нас, говоря об умении ребенка общаться, имеют в виду речь, на самом деле коммуникация — это гораздо более широкое понятие. Задолго до появления речи большинство малышей умеют выражать свои послания с помощью взглядов, мимики, жестов, поз и звуков. Они также учатся хорошо понимать язык тела родителей. Они совершают открытие: тела говорят! Понимание невербальной коммуникации и ее использование помогает им усвоить, что можно передавать мысли и чувства от одного человека к другому с помощью зрительного контакта, действий, жестов и звуков — и что другой человек может интерпретировать эти сообщения.

Таким образом, сообщения путешествуют от тела одного человека к телу другого, сначала добираясь по воздуху до глаз, а затем и до сознания. Именно это и есть суть коммуникации. Ваш ребенок способен понять, что язык тела открывает ему возможность интерпретировать ваши мысли, чувства, желания и интересы и что вы, в свою очередь, можете интерпретировать то, что ребенок хочет передать вам. Именно поэтому невербальная коммуникация так важна: она дает вашему ребенку новый способ понимания других людей со всей их внутренней жизнью, мыслями и чувствами, которыми они делятся с окружающими. Более

того, невербальная коммуникация помогает ребенку лучше понять и самого себя! Способность различать невербальные сигналы, которые мы посылаем друг другу, сродни чтению мыслей! Именно так мы и общаемся друг с другом — делимся на языке тела тем, что происходит в наших мыслях и сердцах.

Однако невербальная коммуникация не только позволяет ребенку, который еще не говорит, выразить себя. Многие языковеды считают что невербальная коммуникация образует важнейшую основу для развития речи. Как только ребенок понимает, что коммуникация существует, речь и жесты становятся значимыми для него. Речь становится дополнительной коммуникационной системой, основанной на нашей первой коммуникационной системе, которую мы называем *языком тела*.

Что происходит при аутизме

Аутизм препятствует пониманию сообщений, передаваемых на языке тела другими людьми. Маленьким детям с аутизмом очень сложно понять, какая информация содержится в сообщениях, которые отправляются из сознания одного человека через его тело в глаза, уши и сознание другого человека. Создается впечатление, что процесс передачи и «чтения» этих сообщений другими для них словно вообще не существует. Многие маленькие дети с аутизмом как будто даже не подозревают о существовании коммуникации между людьми; они не осознают важность взглядов, жестов, звуков речи и выражений лица. Ребенок, который не знает, что все эти сигналы имеют какое-то значение, не обращает на них внимания и не ищет в них смысл. Некоторые дети терпят родителей и направляют их руки в сторону каких-то предметов, пытаясь сообщить о своих нуждах и желаниях. Некоторые дети с аутизмом вообще не используют какие бы то ни было сигналы для выражения своих потребностей и желаний. Их родители пытаются выяснить, пора ли ребенку есть, менять подгузник, идти спать, не получая от ребенка никаких подсказок. Другие дети с аутизмом могут демонстрировать отрицательные эмоции и возмущение, но при этом нет никакой возможности определить причину их переживаний; родителям таких детей приходится прилагать массу усилий, чтобы выяснить, что ребенку нужно.

Почему это является проблемой

Если ребенок вообще не общается или выражает свое недовольство, не позволяя выяснить его причину, родители могут привыкнуть принимать решения за него и предупреждать все его нужды.

Отличная жизнь: за тебя обо всем позаботились! Но откуда у ребенка, все потребности которого удовлетворяются еще до того, как они возникнут, появится мотивация начать общение?

Эти барьеры на пути к невербальной коммуникации, вызванные аутизмом, могут привести к серьезной задержке развития всех аспектов коммуникации на долгие годы, тормозя развитие речи и языка, а также препятствуя взаимодействию с другими людьми, основанному на способности понимать родителей и других людей. Все это значительно ограничивает возможности для обучения. До того, как для большинства детей с аутизмом стало доступно раннее вмешательство, часто можно было встретить детей 8–10 лет, которые не имели ни малейшего представления о коммуникации. Они не использовали ни речь, ни жесты, ни какие-либо другие виды альтернативной коммуникации, и это означало, что они также оставались без полноценного общения с братьями или сестрами и сверстниками.

Родители Джулианы, два с половиной года, не знают, как им научить маленькую дочь есть за столом. Вместо того чтобы сидеть в высоком стульчике, их девочка хочет иметь неограниченный доступ к хлопьям, бутербродам и батончикам мюсли и есть, перемещаясь по дому с чашкой в руке. Родители идут ей навстречу, потому что в стульчике она выгибается, кричит и пытается оттуда вылезти, и держат запас еды (миску с хлопьями, крекеры и куски батончиков мюсли) на низкой полке на кухне, где она всегда может их взять. Но это означает, что весь дом покрывается крошками и следами липких пальцев.

Когда Джулиана хочет что-то особенное, она тянет маму за руку на кухню и встает перед буфетом или холодильником. Однако когда мама открывает буфет, Джулиана не может сообщить, что она хочет, потому что она еще не научилась ни говорить, ни показывать пальцем. Маме приходится доставать из буфета продукты по одному и предлагать Джулиане, причем та расстраивается и плачет каждый раз, когда мама достает не то, что она хочет. Учитывая то, что Джулиана не пользуется четкими жестами, иногда мама перебирает по десять разных вариантов, прежде чем выяснить, что же Джулиана будет есть, и Джулиана часто всего пару раз надкусывает еду, после чего отказывается от нее — и процесс начинается заново. Это повторяется по несколько раз в день и представляет собой постоянный источник стресса как для Джулианы, так и для ее мамы. Тетя Джулианы критикует ее мать за то, что та «разбаловала ребенка», но Джулиана совсем худенькая, и маму серьезно беспокоит ее питание. Она понятия не имеет, как решить эту проблему. Она бы очень хотела, чтобы Джулиана научилась объяснять, что она хочет, с помощью указательных жестов или слов.

ЭТАП 4. КАК РАЗВИТЬ НЕВЕРБАЛЬНУЮ КОММУНИКАЦИЮ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Развитие невербальной коммуникации — умения понимать язык тела — создает путь к развитию языка и речи, налаживает двустороннее общение с другими людьми. Вот пять конкретных шагов, освоив которые вы поможете вашему ребенку с аутизмом овладеть языком тела. Используя его, он сможет научиться рассказывать о своих потребностях, интересах и чувствах — то есть принимать более активное участие в общении.

Шаг 1. Делайте меньше, чтобы ваш ребенок делал больше.

Шаг 2. Делайте паузы.

Шаг 3. Создавайте как можно больше возможностей для практики.

Шаг 4. Настаивайте.

Шаг 5. Выбирайте правильное положение.

Далее мы опишем, как выполнять каждый из этих шагов, дадим вам некоторые идеи для занятий, которые вы могли бы попробовать, и несколько советов относительно того, что можно сделать для решения проблем, которые могут возникнуть.

ШАГ 1. Делайте меньше, чтобы ваш ребенок делал больше

Зачем

Маленьким детям с аутизмом, как и всем маленьким детям, нужно научиться использовать жесты, зрительный контакт, мимику (выражение лица) и звуки, чтобы делать выбор, указывать на то, что они хотят, делиться чувствами и отвергать то, что они не хотят. Когда вы начинаете в меньшей степени предупреждать потребности ребенка — например, даете на выбор один предмет из нескольких, а не предоставляете свободный доступ ко всем; предлагаете ребенку больше одного варианта решения какой-либо задачи или предлагаете ему то, что, как вы знаете, он не хочет, — все это подталкивает его к коммуникации.

***Задание.* Подумайте, как создать у ребенка мотивацию больше общаться в течение дня**

В течение следующих нескольких дней наблюдайте за ребенком, когда он принимает участие в каждом из шести типов занятий, описанных в главе 4:

1. Игра с игрушками и другими предметами.
2. Социальная игра.
3. Прием пищи.
4. Гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать).
5. Занятия с книгами.
6. Работа по дому.

Вот некоторые *идеи* относительно того, как создать у ребенка мотивацию больше общаться:

Для каждой из шести вышеперечисленных областей продумайте темы занятий, а также попробуйте понять, как вы можете помочь своему ребенку сделать больше в ходе занятия.

Можете ли вы разломать печенье ребенка на несколько частей, чтобы он просил у вас каждую часть, или положить ему на тарелку только несколько крекеров, чтобы ему пришлось просить еще? Можете ли вы предложить больше вариантов на выбор во время занятия, чтобы усилить предвкушение ребенка? Как насчет этапа подготовки к игре?

Из опыта родителей

«Часто родители думают, что если ребенок с аутизмом не говорит, то он не способен общаться. Родители думают, что помогают детям, когда сами делают все за них, но на самом деле они уменьшают их самостоятельность и ненамеренно мешают учебному процессу».

Как, по-вашему, может ребенок больше помогать вам: открывать контейнеры, вытаскивать материалы, выбирать, какие предметы использовать? Вспомните о 4-ступенчатой структуре совместного занятия (подготовка к игре, процесс игры, добавление новых вариантов, завершение текущей игры и переход к следующему занятию), с которыми вы познакомились в главе 6. Затем запишите (для каждого этапа), что вы можете сделать,

чтобы помочь ребенку принимать более активное участие в занятии. (Мы предлагаем вам в книге форму для записей, которую вы можете использовать. Она располагается ближе к концу главы.) Если вы не уверены, как ребенок отреагирует, пробуйте и вносите коррективы, исходя из того, что получилось или не получилось.

ШАГ 2. Делайте паузы

Зачем

Один из способов меньше делать за ребенка — ждать от него сигнала, прежде чем дать ему то, что он хочет. Подождите, пока ваш ребенок каким-либо образом не сообщит о желаемом (предмете, занятии и др.). Вы создадите репертуар коммуникативного поведения вашего ребенка, содержащий взгляды, жесты, слова, а также поможете ребенку осознать, что каждый из этих способов коммуникации является сообщением для других людей и позволяет ему получить то, что он хочет.

Задание. Ожидая сигнала от ребенка, сами активно ищите этот сигнал

Когда ваш ребенок активно чего-то хочет: чтобы его взяли на руки, чтобы ему дали напиток, протянули резиновую уточку или любимую игрушку, которую вы достали из-под дивана, — держите желанный предмет перед собой и ждите! Ждите небольшого жеста, взгляда в глаза, звука. Ждите, пока ребенок не сделает что-нибудь, чтобы сообщить о своем желании. Пусть это будет зрительный контакт, протянутая рука, какой-то звук, или жест, с помощью которого ребенок выразит свои желания или чувства. Когда вы увидите этот жест или услышите звук, быстро дайте ребенку то, что он попросил с помощью этого акта коммуникации.

Полезная подсказка

Хотя большинство детей обычно используют взгляды, жесты и звуки одновременно, чтобы дать подсказку родителям, дети с аутизмом имеют тенденцию использовать эти способы коммуникации по отдельности. Постепенно ваш ребенок научится сочетать взгляды, жесты и звуки, чтобы выражать с их помощью свои потребности, чувства и интересы. В главе 13 мы обсудим, как помочь вашему ребенку сочетать эти типы коммуникативного поведения.

Задание. Способы решения проблем, уменьшающие фрустрацию вашего ребенка

Вот некоторые *идеи*, как решать проблемы, в то время как вы ждете и наблюдаете:

- Что, если ваш ребенок использует в качестве коммуникации крики и плач, как Джулиана? Ожидание приведет только к усилению плача. Если ваш ребенок использует плач в качестве

коммуникации, вам придется начать предлагать ему выбор до того, как ему что-то придет в голову, и еще до того, как он начнет плакать. Если ребенок подходит к вам, чтобы вы взяли его на руки, обратите внимание на это приближение до того, как ребенок начнет проявлять недовольство: нагнитесь и протяните к нему руки. Как только ребенок протянет руки в ответ (то есть использует жест), возьмите его на руки.

Родители Джулианы начали сами предлагать варианты решения проблемы с едой. Пока Джулиана была чем-то занята, они выставляли три-четыре вида ее любимой еды в буфете вдоль края полки. Затем они брали Джулиану за руку, говорили ей что-то вроде: «Пойдем найдем еду». Затем они вместе шли на кухню, присаживались рядом с Джулианой и указывали рукой на предметы, говоря: «Что ты хочешь?» Когда Джулиана тянулась к одному из продуктов, родители снимали его с полки, держали напротив нее — и предлагали его на половине расстояния между собой и дочкой, чтобы ей нужно было потянуться за следующим кусочком. Когда Джулиана тянулась, родители давали ей еду, потому что она таким образом использовала коммуникацию.

- Что, если ваш ребенок просто стоит и ничего не делает? Возьмите его любимый предмет, присядьте перед ребенком так, чтобы оказаться с ним лицом к лицу, протяните игрушку примерно на половину расстояния между вами и ребенком и спросите: «Хочешь кролика (или другую любимую игрушку)?» Как только ребенок потянется, чтобы взять игрушку, скажите: «Да, ты хочешь кролика» — и дайте ребенку. Ребенок использовал коммуникацию — потянулся к предмету!

ШАГ 3. Создавайте как можно больше возможностей для практики

Зачем

Чтобы ваш ребенок научился использовать тело для коммуникации, ему нужно очень много тренироваться. Вы можете создавать много возможностей для этого каждый час, который вы проводите вместе с ним, и при этом не игнорировать его потребности, а находить способы давать вещи, которые ему захочется получить, с некоторой задержкой, чтобы стимулировать коммуникацию с его стороны. Основная идея здесь — вызвать у ребенка желание общаться.

Задание. Проявите изобретательность, придерживая вещи, прежде чем дать их ребенку

Вот некоторые *идеи* относительно того, как мотивировать ребенка общаться:

- Перед тем как взять ребенка на руки, протяните к нему руки — но не берите ребенка, пока он не посмотрит на вас или не поднимет руки в ответ. Взгляд поначалу может быть мимолетным. Когда ребенок хочет выпить воды, налейте ему воды в кружку, наклонитесь, чтобы оказаться лицом к лицу с ребенком, и протяните чашку — но не давайте ему, пока он не посмотрит на вас, не издаст какой-нибудь звук или не протянет руку.
- Создавайте ситуации, в которых ребенку потребуется ваша помощь. Иногда дети имеют доступ ко всему, что им нужно, и им не требуется обращаться за помощью к кому-то еще. Если с вашим ребенком дело обстоит именно так, вы можете убрать его любимые игрушки, а также лакомства, его чашку и другие нужные ему предметы за пределы досягаемости — но оставить их в пределах видимости, чтобы ребенку нужно было прибегать к общению, чтобы получить то, что ему хочется. Как это может выглядеть? Ваш ребенок может потянуться к полке, может принести вам контейнер, чтобы вы его открыли, или может просто стоять и выражать недовольство. Вы можете сказать: «Что ты хочешь?» Если ребенок смотрит на вас, если он тянет руки к предмету или указывает на него пальцем, если он тянется, чтобы его взяли на руки, или если издает какие-то звуки помимо возмущенного крика и плача, скажите: «Ты хочешь (назовите предмет)» — и возьмите его. Затем скажите: «Вот... (назовите предмет)» — и отдайте его ребенку.
- Если ваш ребенок стоит, но не делает ничего, что хоть каким-то образом напоминало бы коммуникацию, помогите ему сделать четкий запрос с помощью тела. Вы можете взять нужный ему предмет и поднести поближе, чтобы вызвать у ребенка желание протянуть руку, сказав: «Хочешь... (назовите предмет)?»; протянуть руки, чтобы вызвать ответное движение рук ребенка, когда он хочет, чтобы его подняли («Хочешь наверх?»); или присесть перед ним — так, чтобы ваши и его глаза были на одном уровне, — сказав: «Что ты хочешь?», чтобы вызвать в ответ взгляд или какой-нибудь звук. Сразу же возьмите ребенка на руки или дайте ему предмет, если ребенок посмотрел вам в глаза или издал какой-то звук, кроме выражения возмущения, в ответ на ваш вопрос. Если

- ребенок начал выражать недовольство и его возмущение усиливается, протяните ему руки, предлагая поднять, и возьмите на руки сразу же после того, как он протянет руки в ответ; идите с ребенком на руках по направлению к желаемому предмету и проследите, чтобы ребенок потянулся к предмету. Если ребенок не тянется и не делает никакого жеста, возьмите предмет свободной рукой, но держите вне пределов досягаемости ребенка. Дождитесь, пока ребенок посмотрит на предмет, потянется к нему или издаст какой-нибудь звук, прежде чем протянуть ему этот предмет. Либо, пока ваш ребенок все еще находится на полу, возьмите предмет с полки, поднесите поближе, чтобы ребенок потянулся к нему, и после этого дайте. Поскольку вы даете предмет сразу после жеста, звука или зрительного контакта, ребенок запомнит, что эти невербальные действия приводят к тому, что вы даете ему игрушку.
- Вы можете давать ребенку предметы, которые находятся в закрытом контейнере. Ребенку придется отдать его вам обратно, чтобы вы помогли его открыть. Если он не спешит отдавать вам контейнер, протяните руки и спросите: «Тебе помочь?» Он, скорее всего, отдаст вам контейнер, но если нет, помогите вложить его вам в открытую ладонь. Затем откройте и сразу же отдайте со словами: «Вот, держи... (назовите предмет)».
 - Вместо того чтобы снять с полки одну коробку с хлопьями для завтрака, которые, как вы знаете, ваш ребенок любит (скажем, это колечки), снимите две — в том числе с хлопьями, которые он не любит (к примеру, ракушки). Держите перед ним обе коробки, чтобы вызвать жест — ребенок должен потянуться или прикоснуться к той коробке, которую он хочет. Или дайте ребенку коробку хлопьев, которые он не любит, а когда он начнет протестовать или откажется ее брать, скажите что-то вроде: «Джеймс говорит нет, он не хочет ракушки» (и энергично потрясите при этом головой), одновременно протягивая руку, чтобы забрать нежеланные хлопья. Затем немедленно предложите ребенку желанные хлопья, а когда он протянет к ним руку, скажите: «Джеймс говорит да, он будет колечки!», кивните головой и начните высыпать хлопья в миску. Таким образом, Джеймсу только что удалось невербально выразить два чувства: протест и желание.
 - Вместо того чтобы постоянно качать ребенка, щекотать его или обнимать, совершите действие один раз, а затем поставьте ребенка на пол. Посмотрите на него выжидающе и подождите секунду, чтобы узнать, подойдет ли он, чтобы продолжить («Хочешь еще покачаться?»). Если это так, то это уже проявление языка тела!

Сразу же повторите («Да, Этан хочет качаться!»). Если ребенок смотрит на вас, но никак не действует, тут же отреагируйте и покачайте его. Если ваш ребенок стоит, но никак не показывает что он хочет, наклонитесь перед ним и протяните руки, но дождитесь, пока ребенок протянет руки в ответ. Если он это сделает — начинайте его качать. Если ребенок не реагирует на ваше предложение, но стоит и ждет, повторите действие, сопроводив его словом («Качаемся!»). Сделайте так еще пару раз, затем снова остановитесь, протяните руки и подождите, как вы делали в предыдущий раз. Вы ждете того, чтобы ребенок протянул руки, или посмотрел на вас, или издал звук, сообщая, что хочет продолжить игру.

- Вместо постоянного выдувания пузырей, надувания шарика или извлечения звуков из дудки, выполните действие один или два раза, чтобы ребенок заинтересовался. Затем приготовьтесь повторить действие, но подождите! Встаньте, держа игрушку прямо у рта, и посмотрите в глаза ребенку. Спросите: «Дуть?» — и подуйте чуть-чуть, но не в игрушку. Ребенок может посмотреть вам в глаза, может попытаться сам подуть, может потянуться к игрушке, улыбнуться или издать какой-то звук. Если ребенок делает что-то из вышеперечисленного, дуйте! Повторяйте так много раз, дожидаясь акта коммуникации от ребенка в промежутках между вашими действиями. Но несколько раз совершите действия «бесплатно», чтобы ребенку это было не очень сложно и он получал много зрелищных эффектов для сохранения мотивации.
- Приемы пищи и перекусы за столом — отличное время для практики. Прежде чем положить еду на столик высокого стульчика для кормления, держите ее перед собой и перед ребенком и предлагайте, но при этом ждите, чтобы ваш малыш как-то сообщил вам, что хочет это съесть. Положите на тарелку пять колечек, а не насыпайте их до краев, чтобы ребенок просил добавки снова и снова. Наливайте ему в чашку чуть-чуть молока или сока, чтобы он просил еще и еще. Исключите неограниченный доступ к воде или лакомствам, чтобы ребенок не мог брать их сам. Предлагайте разные лакомства на выбор, чтобы ему нужно было их просить.

Позже в этой главе мы обсудим, как постепенно расширить возможности коммуникации ребенка — например, научить его показывать пальцем, вместо того чтобы протягивать руки, или одновременно использовать жесты и звуки. Пока же ваша задача — помочь ребенку овладеть языком тела, обучив его простым приемам невербальной коммуникации, таким как зрительный контакт, звуки, протягивание рук, сознательные улыбки и другие жесты.

Из опыта родителей

«Мы использовали эти стратегии во время приемов пищи, но было очень сложно решить, насколько настойчиво нужно добиваться от сына ответа. Наш сын был очень худым, и мы беспокоились, что он станет есть еще меньше, если мы будем настаивать на проявлениях коммуникации во время еды. В итоге мы решили, что будем всегда давать ему еду и питье, но в случаях, когда он никак не выражает желание есть и не выбирает еду из предложенных вариантов, мы будем давать ему не самую любимую еду. Таким образом, мы были настойчивыми и не беспокоились, что в результате наших действий он потеряет вес. Можно всегда использовать эту стратегию для перекусов и десертов».

Полезная подсказка

Рассмотрите, что ваш ребенок может делать, когда хочет, чтобы что-то произошло:

- Привлечь ваше внимание: ребенок протягивает руки, смотрит на вас, издает звуки, трогает или похлопывает вас, показывает вам предмет.
- Попытаться получить предмет, который находится вне досягаемости: ребенок указывает на предмет или называет его, протягивает вам контейнер, чтобы вы его открыли, кивает вам, чтобы вы его достали, указывает, куда предмет направляется, тянет к нему руки.
- Отказаться играть или завершать игру с предметом: ребенок отдает предмет вам, кладет его в контейнер или на стол, качает головой, говорит «нет» или «все», кидает предмет (если это уместно), уходит.

Вот еще идеи:

- Вместо того чтобы высыпать сразу все резиновые игрушки в ванну, предложите ребенку одну-две, называя каждую, и подождите, прежде чем давать ребенку, пока он не попросит их каким-то образом.
- Вместо того чтобы размещать все игрушки ребенка в свободном доступе, разложите некоторые из них по прозрачным коробкам с плотно прилегающими крышками и поставьте на полку. Пусть ребенок сам выбирает коробку. Как только коробка окажется у него в руках, дождитесь, когда ребенок посредством невербальной коммуникации даст вам знать, что нуждается в вашей помощи, чтобы открыть ее. Протяните руку и спросите, нужна ли ему помощь.

- Вместо того чтобы высыпать сразу все детали пазла, придерживайте их у себя и предлагайте ребенку по одному, называя каждый, или предлагайте выбор («Медведь или лошадь?») Дождитесь каких-либо признаков невербальной коммуникации (жеста, взгляда и т. д.), прежде чем отдать деталь. Называйте детали пазла, когда отдаете их ребенку («Медведь! Ты хотел медведя!»). Давайте некоторые детали просто так, пока ребенок на них смотрит, чтобы у него сохранялась сильная мотивация. Делайте это во время игры с любыми игрушками, состоящими из разных деталей.
- При смене подгузника сначала дайте подгузник ребенку в руки, а затем попросите его отдать вам подгузник, когда пора его надеть (протяните руку и попросите: «Дай мне подгузник!»). Если ребенок не дает подгузник, возьмите его сами: «Дай мне подгузник. Спасибо. Вот подгузник».
- Надевая на ребенка уличную обувь, попросите его сесть на пол или присесть на стульчик или скамеечку перед вами. Поместите обувь и носки между вами, пусть ребенок дает вам каждый носок и ботинок — по одному за один раз (помогайте ему при необходимости), чтобы вы их надевали, после того как он даст нужную вещь в ответ на вашу просьбу («Дай мне носок», «Дай мне ботинок»). Проговаривайте каждое действие, как описано в главе 4. Действуйте так же во время переодевания: пусть ребенок дает вам каждый предмет одежды, после того как вы попросите. Помогайте по необходимости и проговаривайте все действия.
- Во время купания просите ребенка протянуть вам каждую руку и каждую ногу. Попросите шампунь и губку. Предлагайте игрушки по одной, прежде чем их дать. Все свои действия проговаривайте, называйте каждый предмет, предлагайте выбор или помощь по необходимости. Когда вы будете проводить таким образом все гигиенические процедуры, ребенок окажется активно в них вовлечен, будет откликаться и общаться с вами, а не просто пассивно участвовать в происходящем.

Мы описали много способов, пользуясь которыми вы можете помочь вашему ребенку освоить язык тела и использовать его, чтобы общаться, но как вы должны реагировать, когда ребенок это делает? Используйте не только язык тела,

Из опыта родителей

«Мой сын сначала не желал помогать мне с переодеванием и купанием, но использование проговаривания в то время, когда я направляла его действия, помогло достигнуть уровня, на котором он включился в процесс».

но и речь. Реагируйте на коммуникацию ребенка — совершайте действие или давайте предмет ребенку сразу, как только он попросит, и при этом говорите! Добавляйте слова, чтобы описать, чего хотел ребенок, или что он или она делают, или что происходит:

- Ты хочешь хлопья.
- Еще сока.
- Лови пузыри.
- Бум-бум! (для имитации звуков гремящих игрушек).
- Не хочешь молоко.
- Надувай шарик.
- Вверх.
- Еще качаемся.
- Наливаем воду.

В главе 13 мы обсудим подробнее, как подбирать слова. Идеи, перечисленные в этом разделе, показывают, как много раз в течение каждого часа вы можете предоставить ребенку возможность общаться с вами, используя язык тела. Возможно, если вы уменьшите темп и перестанете давать ребенку вещи и делать все за него и будете включать ребенка в занятия и обучать его невербальной коммуникации — вы обнаружите, что ваш малыш может общаться все 60 минут — каждую минуту в течение часа, заполненного игрой или занятого гигиеническими процедурами и повседневными режимными моментами.

Задание. Выберите определенные жесты и научите им

Мы подробно обсудили вопрос, как и когда развивать навык коммуникации с помощью жестов. Но с каких конкретных жестов лучше начать? При выборе жестов надо рассмотреть два вопроса: 1) какие жесты вы можете легко показать ребенку, а затем и помочь ему самостоятельно их изобразить в процессе обучения и 2) какие сообщения должны нести эти жесты.

Есть три основных типа сообщений, которые маленькие дети обычно передают в период довербальной коммуникации: желание общаться с другими; попытки повлиять на поведение других людей (это называется «регулирование поведения»); попытки привлечь внимание других людей к интересным предметам и событиям (совместное внимание). Мы обсудим совместное внимание в главе 10, а пока сосредоточимся на жестах, которые помогут вашему ребенку научиться выражать его потребность во взаимодействии, и на умении ребенка влиять на поведение других людей.

Маленькие дети выражают свое желание взаимодействовать всеми доступными средствами языка тела. Они пристально смотрят и улыбаются, чтобы вызвать вас на общение или побудить откликнуться на веселую игру. Они тянутся к людям, с которыми хотят играть. Они используют жесты, показывая родителям, что они хотят, чтобы им спели любимые песенки, или пощекотали, или сыграли с ними в догонялки. Они тянутся за продолжением, когда родители начинают совместную игру, а потом останавливаются. Они используют голос, чтобы позвать или посмеяться. Они подходят к родителям, чтобы завладеть их вниманием и начать общение. Они хлопают, машут рукой («Пока-пока»), «дают пять» и, по просьбе родителей, изображают жесты в простых играх вроде «Ку-ку».

В главе 5 вы поработали с вашим ребенком над многими из этих жестов в ходе всевозможных совместных занятий. С большой вероятностью вы уже помогли ребенку овладеть такими действиями, как взгляд, улыбка, протягивание рук, а также обучили его использовать некоторые жесты в качестве начала совместной игры и просьбы продолжить игру, когда вы делаете в ней паузу.

Вы также работали над тем, чтобы научить ребенка поднимать руки, когда он хочет, чтобы его подняли или обняли. Другие виды коммуникации, которым, как правило, несложно обучить маленьких детей с РАС, — это взгляд и махание рукой во время приветствия, а также жест «Дай пять». Мы кратко опишем, как научить детей каждому из них.

Чтобы научить ребенка смотреть на кого-либо и махать во время приветствия, начните с создания четкого ритуала приветствия и прощания, постоянно проговаривая «Привет» и «Пока». Когда вы заходите в комнату первый раз каждое утро и каждый раз, когда вы возвращаетесь после периода отсутствия (из магазина, из другой комнаты, после дневного сна), — говорите: «Привет», широко улыбайтесь и преувеличенно машите, когда находитесь прямо перед ребенком лицом к лицу (в случае, если ребенок стоит на полу, вам нужно присесть). Затем возьмите руку ребенка около запястья или чуть ниже и помогите ему помахать рукой, проговаривая за него: «Привет, мама!» Прощаясь, делайте то же самое — уходя, говорите: «Пока-пока!», когда находитесь рядом с ребенком и прямо перед ним, чтобы вы могли помочь ему помахать, а когда вы начнете удаляться, обернитесь и повторите жест и слова. Старайтесь каждый день повторять эти ритуалы по многу раз, когда вы подходите к ребенку или уходите от него. Также вы можете попросить других людей использовать те же ритуалы и даже проводить их с помощью плюшевых игрушек. Всегда помогайте ребенку отвечать на них — машите его рукой и проговаривайте за него «Привет» или «Пока-пока». Через несколько дней продолжите обучение по этой схеме, но старайтесь меньше

помогать, когда наступает очередь ребенка отвечать. Вместо того чтобы взять руку ребенка и полностью воспроизвести жест, попробуйте подождать несколько секунд, а затем подсказать жест, держа ребенка за локоть, а не за кисть. Будьте очень настойчивы, предлагая множество возможностей для отработки жеста в течение дня. Вполне вероятно, что уже в течение месяца ребенок начнет отвечать на ваше приветствие ответным взмахом, взглядом, а возможно, даже и словами.

«Дай пять» — еще один хороший жест для начала обучения. Выберите время, когда ваш ребенок сидит напротив вас лицом к лицу. Предложите ребенку открытую ладонь, направленную к одной из его ладоней, и скажите при этом: «Дай пять!», а затем другой возьмите ладонь ребенка и шлепните ею по своей ладони. После этого пощекочите ребенка, а затем еще несколько раз повторите жест. Практикуйтесь каждый день по многу раз и с каждым днем предоставляйте все меньше помощи: вместо того чтобы полностью управлять ладонью ребенка, начните придерживать ее у запястья, а затем и еще ниже. Через неделю-две вы с большой вероятностью обнаружите, что ребенок отвечает на вашу открытую ладонь и вербальный запрос «Дай пять!» прикосновением своей открытой ладони. Как только ребенок положит свою ладонь на вашу без помощи, начните отрабатывать легкий шлепок, который сопровождает жест «Дай пять», играя с ребенком в некое подобие ладушек, только одной рукой. Скорее всего, это перейдет в полноценный жест «Дай пять» в течение следующих нескольких недель.

Коммуникация вашего ребенка, касающаяся необходимости повлиять на поведение других людей, как правило, имеет два значения: просьбы («Сделай это за меня») и протеста («Я не хочу этого, нет»). В течение нескольких глав вы занимались формированием умения четко просить желанные предметы, протягивая к ним руки и вступая во взаимодействие. Вторая важная просьба, которой нужно научиться детям, — это просьба о помощи. Вы можете научить ребенка давать вам вещи и смотреть на вас, выражая тем самым просьбу о помощи. Мы уже обсуждали использование мешочков, пластиковых контейнеров и других барьеров, которые можно выстроить между детьми и желанными предметами, чтобы ребенку нужно было протягивать их вам и смотреть — это и будет просьба о помощи в извлечении этих предметов. Другие предметы, которые легко могут побуждать ребенка просить о помощи, включают в себя заводные игрушки, фонарики со сложными переключателями, флаконы с мыльными пузырями, коробки с соком, контейнеры с едой и т. д.

Во всех этих ситуациях вы можете предложить ребенку закрытый знакомый ему контейнер, который он возьмет, но не сможет сам открыть. Затем вы протягиваете открытую ладонь (жест «Дай мне») и спрашиваете: «Тебе помочь? Конечно, я помогу!» Помогите ребенку

дать вам контейнер, а затем быстро откройте его и тут же дайте ребенку предмет (подкрепление данного жеста). Отрабатывайте этот жест часто, с разными материалами. Как только ребенок научится класть контейнер в вашу открытую ладонь, начните ее закрывать, чтобы ребенку нужно было приложить больше усилий для получения вашей помощи — то есть для начала открыть вашу ладонь. Затем держите руку на колене, чтобы ребенку нужно было еще больше постараться, чтобы положить контейнер в вашу ладонь. На последней стадии держите в руках что-то еще, чтобы ребенку нужно было по-настоящему обратиться к вам за помощью. Каждый раз говорите: «Тебе помочь? Конечно, я помогу» (или что-то вроде этого) — и сразу же помогайте. В ходе этой процедуры ребенок вполне может начать повторять за вами слово «помочь», протягивая вам предмет, с которым без вас не справиться.

Всем детям нужен определенный способ донести до других свое «нет». Обучение жесту для выражения этого «нет» может предотвратить плач, швыряние предметов или другое нежелательное поведение, которое ваш ребенок использует в данный момент. Научить ребенка качать головой — сложная задача, пока он не научится подражать жестам и мимике (выражениям лица)¹. Первый жест протеста, который осваивают большинство малышей, — это оттолкнуть нежеланную вещь. Вы легко сможете обучить ребенка этому жесту, как только он четко овладеет жестом, с помощью которого просит желанные предметы. Научить ребенка выражать нежелание с помощью отталкивания проще всего во время приема пищи. Предложите ребенку еду, которая ему нравится, и другую еду — которая ему не нравится (лучше всего выбрать еду, которую можно брать руками, например сырую морковь, нарезанные куски сладкого перца или стебля сельдерея).

Начните предлагать ребенку еду, которая ему нравится — по одному куску за один раз. Например, это могут быть крекеры. («Хочешь крекер? Да, ты хочешь крекер».) Каждый раз дожидайтесь, чтобы ребенок потянулся к печенью в просительном жесте, прежде чем отдать ему крекер. Затем, дав ему три-четыре крекера, предложите вместо крекера нелюбимую еду таким же образом, как предлагаете любимую. Например, протяните ребенку кусочек моркови со словами: «Хочешь морковку?» Если ребенок взял еду, дождитесь, когда он попробует отложить ее в сторону или как-то от нее избавиться. Заберите еду обратно, скажите: «Нет, ты не хочешь морковку. Ты хочешь крекер» — и дайте ему крекер

¹ Специалисты, работающие с детьми с РАС и консультирующие их родителей, нередко сталкиваются с ситуацией, когда родители пытаются научить ребенка кивать или качать головой, направляя его голову руками. Этого делать категорически нельзя! Неожиданное резкое движение ребенка в этой ситуации может привести к травме спинного мозга.

(«Вот твой крекер».) После того как ребенок съест еще несколько крекеров, снова предложите морковь. После достаточного количества повторений этого действия ребенок начнет отталкивать морковь до того, как она окажется к нему слишком близко — именно этому поведению вы и пытаетесь его научить. Как только ребенок начнет отталкивать нелюбимую еду, заберите ее обратно со словами: «Нет, ты не хочешь морковку, ты хочешь крекер», после чего снова дайте то что ребенок хочет, не дожидаясь просьбы.

Как только ребенок начнет отталкивать нежеланную еду во время приемов пищи, вы можете отработать тот же жест во время игры с игрушками, периодически предлагая ребенку нежеланный предмет (салфетку, пустую коробочку и т. д.), когда даете ему части игрушки по одной (в игре с пазлами, рамками-вкладышами или при постройке башни из кубиков) в ответ на просительный жест ребенка. Научите ребенка протестовать, отталкивая нежеланные вещи и давая их вам обратно, и постоянно проговаривайте при этом: «Нет, ты не хочешь... (называете предмет)». Только что описанные жесты — первые, которым мы обучаем в нашей программе вмешательства; эти навыки являются фундаментом развития коммуникации.

ШАГ 4. Настаивайте

Зачем

При введении всех этих новых ритуалов ваш ребенок, возможно, сначала не поймет, что вы от него хотите, и может начать возмущаться или сопротивляться, потому что вы изменили заведенный порядок. Вы сможете сгладить процесс привыкания, если облегчите для ребенка получение того, что он хочет, и коммуникацию в целом. Однако даже в этом случае вам придется настаивать на том, чтобы обучение состоялось.

Задание. Облегчите ребенку задачу

Вот некоторые *идеи* относительно того, как облегчить вашему ребенку выполнение новых ритуалов:

- Выбирайте такие виды коммуникации (взгляд, звуки, протягивание рук), которые, как вы знаете, ребенок легко может воспроизвести.
- Помогите ребенку делать то, что вы хотите, чтобы он сделал (тянуться, указывать, поднимать руки). Очень быстро вручайте ему желаемый предмет или выполняйте желаемое действие

после акта коммуникации — чтобы ребенок быстро научился тому, что коммуникация, какой бы незначительной она ни была, — мощный инструмент воздействия. Она производит сильный эффект и дает вознаграждение. Убедитесь в том, что каждый из новых ритуалов ведет к чему-то, чего хочет ребенок, то есть в конце этого ритуала его ждет вознаграждение. Если выбрать стульчик для кормления — дадут еду! Если указать на игрушки на полке — можно получить игрушки! Возможно, вручение подгузника во время его смены приведет к любимой щечкотке, или к запуску мобиля, или к любимой музыке, или к любимой игрушке, которую можно подержать несколько минут, пока вы меняете подгузник. Протяните к ребенку руки в конце переодевания — снимаете ли вы его со стола или поднимаете с пола. Как только вы достигнете успеха, продолжайте отрабатывать новые занятия. Вы наверняка обнаружите, что ребенок довольно быстро привыкает к новым правилам, и скоро он начнет предвкушать и само занятие, и ваши ожидания, и ваши подсказки. Со временем вы увидите, что ребенок все больше использует невербальные способы коммуникации.

ШАГ 5. Выбирайте правильное положение

Зачем

Когда люди общаются, они поворачиваются друг к другу лицом. Такое расположение особенно актуально, когда вы хотите наладить зрительный контакт с ребенком, причем ваше лицо не должно быть слишком удалено от лица ребенка. Общение с ребенком лицом к лицу значительно облегчает для ребенка понимание того, что взгляд, звуки и жесты нужно направлять на вас, а не куда-то в пространство.

Занятие. Ищите возможности занять положение лицом к лицу и поместить между вами и ребенком желаемый предмет

Все предложенные в главе 4 способы занять такое положение, чтобы направить внимание ребенка на вас, могут быть использованы и сейчас. Даже когда вы занимаетесь с книгами, постарайтесь занять такое положение перед ребенком на диване, на кровати или на полу (когда ребенок сидит в кресле-мешке или опираясь на спинку стула или дивана), чтобы вы были активным партнером как в чтении, так и в общении, а не безликой машиной по чтению книг. Когда вы находитесь напротив

ребенка с книгами и привлекаете его внимание к картинкам, показывая на них пальцем, а также используя слова и звуковые эффекты, ваш ребенок воспринимает вас гораздо в большей степени как партнера, чем как голос сзади и палец на картинке. Ваш ребенок видит, как вы произносите слова, как жестикулируете, и начинает воспринимать чтение скорее как социальное, чем визуальное занятие.

Резюме шагов 1–5

Если вы выполнили все приведенные выше задания, вы обнаружили много способов улучшить невербальную коммуникацию своего ребенка, включая использование жестов, взглядов и выражений лица, — чтобы он мог доносить до вас свои желания, чувства и мысли. Вы теперь делаете больше с ребенком, а не для него. В результате вы, возможно, начали замечать, что ребенок чаще и больше использует язык тела для спонтанной коммуникации. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь обладаете важными навыками, как помочь своему ребенку сформировать невербальную коммуникацию; эти знания также помогут ему овладеть языком и речью. Если нет, попробуйте экспериментировать с предыдущими занятиями, пока вы не добьетесь успеха в том, что касается каждого утверждения из нашего списка.

Тест. Делаю ли я меньше, а мой ребенок — больше?

Я умею дождаться коммуникативных действий моего ребенка, я делаю это много раз в течение дня.

☐

Я обнаружил(а) много ситуаций в течение дня, дающих возможность ребенку вступать в коммуникацию.

☐

Я создал(а) много возможностей для моего ребенка вступить в коммуникацию в ходе разных игр и гигиенических процедур, и мы используем их почти каждый день.

☐

Когда я ожидаю от ребенка, что он вступит в общение, я знаю, как настаивать и помогать ему — и мы обычно добиваемся успеха.

☐

Я постоянно устраиваюсь напротив ребенка, на уровне его глаз, чтобы ему было легко направлять коммуникацию на меня.

☐

Мой ребенок учится использовать свое тело для общения во многих ситуациях, в которых раньше этого не делал.

☐

ЭТАП 5. КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ НЕВЕРБАЛЬНУЮ КОММУНИКАЦИЮ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Дети с аутизмом часто не имеют ни малейшего представления о значении невербальной коммуникации для других людей. Очень распространена ситуация, когда ребенок с РАС не понимает, что значит протянутая открытая ладонь (жест «Дай мне») или указывание пальцем. Ваш ребенок может не понимать значение сердитого или грустного выражения лица другого человека. Иногда люди интерпретируют отсутствие интереса или реакции у ребенка на выражение лица других людей как черствость, но на самом деле многие дети с РАС просто не понимают, что от них хотят. Нам нужно научить маленьких детей с аутизмом обращать внимание на людей и на то, что они делают, и помочь им понять, что означает язык тела других людей. Дети, не испытывающие проблем с коммуникацией, схватывают эти знания на лету, но в случае детей с аутизмом нам нужно направить их внимание на других людей и язык их тела, чтобы ребенок начал его понимать. Как же это сделать?

Вот несколько шагов, которые вы можете предпринять:

Шаг 1. Утрируйте свои жесты.

Шаг 2. Добавляйте предсказуемые шаги.

Шаг 3. Предоставляйте необходимую помощь.

ШАГ 1. Утрируйте свои жесты

Когда вы вместе с ребенком играете с игрушками, сопровождайте все свои действия не только словами, но и жестами. Когда вы просите ребенка дать вам части игрушки, собрать их или положить в коробку, называйте действия и одновременно протягивайте ему открытую ладонь или указывайте пальцем, куда их нужно положить. Используйте руки и тело так же, как и слова, чтобы донести свои мысли, а затем помогите ребенку справиться с заданием. Используйте такие жесты руками и телом, которые ребенку будет относительно легко повторить: тянитесь, указывайте пальцем, открывайте ладонь, отталкивайте. Все эти жесты легко можно включить в ваши совместные занятия и сенсорные социальные игры.

- Жесты, связанные с предметами: указывать пальцем и ладонью, давать, класть внутрь и доставать, поворачивать, надавливать, крутить, стучать, колотить.

- Сенсорные социальные жесты: показывать пальцем и ладонью, хлопать, похлопывать, прыгать, водить пальцами, щекотать, топтать ногами.

На каком бы этапе совместного занятия с ребенком вы ни находились, используйте всевозможные жесты, чтобы показать ребенку, как что-либо делается. Играйте с энтузиазмом! Помогите ребенку справиться с заданием и убедитесь в том, что он достигает своей цели, следуя вашим указаниям. Непременно похвалите его в конце! Все ваши ритуалы — это средства выражения языка тела.

Вот некоторые *идеи*:

- При переодевании показывайте и называйте каждый предмет одежды, прежде чем надеть его на ребенка. Когда вы просите ребенка помочь вам или что-то дать, используйте выразительные жесты — например, протягивайте руку, чтобы ребенок вам что-то дал. При смене подгузника покажите ребенку подгузник и назовите его, прежде чем вы дадите его подержать ребенку. Когда вы просите вернуть его, используйте утрированный жест, чтобы его получить, а потом как следует отблагодарите ребенка.
- Во время приема пищи положите ребенку несколько кусочков (ломтиков) еды на поднос, а затем покажите пальцем на один из них: «Вот этот, возьми этот!» Помогите ребенку выполнить ваше указание и взять именно этот кусок. Если ребенок не делает этого, в следующий раз дайте только один кусок и покажите на него, прежде чем ребенок его возьмет. Таким образом, ребенок просто вынужден будет выполнить ваше указание.
- Во время купания попросите ребенка протянуть вам для мытья руку или ногу, указывая на необходимую часть тела, называя ее и протягивая свою руку. В конце попросите ребенка дать вам игрушки для ванны и указывайте на каждую, чтобы убрать их по очереди.
- Во время сенсорных социальных игр утрируйте жесты для донялок, щекотки, вращения и качания ребенка, а также для всех пальчиковых игр. Опуститесь на уровень глаз ребенка; находясь напротив него, радостно улыбнитесь, драматично занесите пальцы наизготовку, а затем энергично начните игру. Помогите ребенку предугадать, что случится дальше, по вашему лицу и положению тела — способствуйте увеличению его радостного возбуждения и предвкушения.

ШАГ 2. Добавляйте предсказуемые шаги

Вы значительно облегчите вашему ребенку понимание ваших жестов, если разделите занятия, игры и гигиенические процедуры на одинаковые последовательные шаги, а затем используете жест или другое невербальное действие, чтобы подсказать ребенку, каким будет следующий шаг. Разделите занятия или игры на предсказуемые шаги, повторяя ритуал пошагово несколько раз подряд, — чтобы ребенок запомнил эти шаги и начал ожидать, что случится дальше. Затем в следующий раз, когда вы будете снова повторять последовательность действий, сделайте паузу перед одним из шагов, используйте утрированный жест и подождите отклика.

Линди создала очень предсказуемый ритуал с пузырями для своего 18-месячного сына Энтони. Флакон с пузырями стоял на книжной полке вне пределов досягаемости Энтони вместе с другими его любимыми игрушками.

Подготовка к игре

Шаг 1: Сначала Линди говорит: «Хочешь поиграть?» — и протягивает руку. Энтони берет ее за руку, и они вместе идут к книжной полке.

Шаг 2: Линди поворачивается к Энтони лицом и ждет, что он протянет руки, чтобы она его подняла. Если он это делает, она говорит: «Ты хочешь наверх» — и поднимает его. Если он этого не делает, она сама протягивает ему руки и спрашивает: «Хочешь наверх?» Затем она ждет, чтобы он протянул руки и взглянул на нее, прежде чем она его поднимет.

Шаг 3: Линди поднимает сына, подносит его к полке, и он тянется к пузырям.

Шаг 4: Свободной рукой Линди берет пузыри и говорит: «Ты хочешь пузыри! Вот пузыри!» — и дает ему флакон. Затем она опускает Энтони на пол.

Шаг 5: Энтони пытается открыть флакон, но не может, и Линди протягивает руку. «Помочь тебе?» Он смотрит на маму и вкладывает флакон ей в руку.

Шаг 6: «Открываем. Открываем пузыри», — говорит Линди и открывает флакон. Она достает палочку с кольцом и готовится подуть.

Процесс игры. Линди смотрит прямо в глаза Энтони и говорит: «Будем выдувать пузыри?» — и слегка дует.

Шаг 7: Энтони смотрит прямо на нее, улыбается и дует. Она немедленно выдувает для него пузыри. Он улыбается, тянется к пузырям и шлепает по ним.

Добавление новых вариантов

Шаг 8: Линди ловит большой пузырь палочкой с кольцом, протягивает его Энтони и говорит: «Хлоп?» Он протягивает палец, пузырь лопается, и Линди повторяет: «Хлоп!»

Шаг 9: Она протягивает свой палец и тыкает им в пузырь. Энтони смотрит и, подражая ей, тоже тыкает пальцем в пузыри, в то время как Линди повторяет: «Хлоп!»

Шаг 10: Когда пузырей больше нет, Энтони оглядывается, находит флакон с пузырями, берет его и, глядя в глаза Линди, протягивает ей — вся игра начинается снова.

Посмотрите на этот эпизод. Он занимает 2–3 минуты, а внутри этой игры мы насчитали десять коммуникативных шагов. Энтони производит один или больше одного акта коммуникации в каждом шаге, по несколько за каждую минуту. Для ребенка, который за три недели до этого не делал вообще никаких коммуникативных жестов, это огромное изменение. Установленный порядок действий, который использует Линди, чтобы сыграть с ним в эту простую игру, помогает Энтони предвкушать каждое действие и давать Линди подсказки. Он теперь активный коммуникативный партнер, полностью включенный в занятие и совместно с мамой воспроизводящий каждый шаг простого ритуала. Если простое занятие с пузырями может породить такое количество коммуникации, представьте, что можно сделать с более сложными видами деятельности вроде приема пищи или игры в пазлы!

Вот некоторые **примеры сигналов языка тела**, которые вы можете использовать в ходе взаимодействия с ребенком в каждом из шести типов занятий (игра с игрушкой или другим предметом, совместная игра, приемы пищи, гигиенические процедуры, занятия с книгами и домашние дела):

- Используйте движение руки или тела, чтобы «спросить», хочет ли ребенок продолжения песни или игры.
- Используйте зрительный контакт и выжидающий взгляд, чтобы «спросить», хочет ли ребенок получить или взять предмет, чашку или какую-то еду.
- Используйте звуковой эффект, чтобы подсказать ребенку, что вы вот-вот совершите действие с предметом.
- Улыбнитесь или засмейтесь и пошевелите пальцами, чтобы показать, что вы собираетесь щекотать ребенка.
- Протяните руку, чтобы показать, что вы собираетесь играть в подвижную игру.

- Изобразите «дующий» жест, чтобы показать, что вы собираетесь выдувать пузыри или надувать воздушный шар.

Пример с Линди и Энтони объясняет одну из причин, по которой мы уделяем такое серьезное внимание использованию структуры совместного занятия для игры и процедур по уходу. Вашему ребенку гораздо проще понять, что вы показываете и говорите ему, если он уже знает, что произойдет дальше. Поэтому как можно чаще в ходе всех повседневных занятий с ребенком используйте постоянные составляющие: подготовка к игре, процесс игры, добавление новых вариантов и завершение. Это так же важно для купания, смены подгузника, одевания, приема пищи и т. д., как и для игры с предметами и сенсорных социальных игр. Если вам нужно освежить в памяти структуру совместного занятия, вернитесь к главе 6 и перечитайте соответствующий раздел.

ШАГ 3. Предоставляйте необходимую помощь

Эффективный способ научить вашего ребенка «просить» о помощи, давая вам предметы или глядя на вас, — использовать что-то, с чем ребенку еще трудно справиться самостоятельно. Предоставляя помощь, которая нужна ребенку, вы также будете использовать разные жесты, чтобы помочь ему научиться понимать невербальную коммуникацию.

Вот некоторые *возможности*:

- Для ребенка, который любит пазлы, вы можете использовать пазл, который ему сложно собрать самостоятельно. Собирая пазл вместе с ребенком, указывайте ему на пустые места для каждого из кусочков и говорите: «Клади сюда! Сюда!» Когда ребенок следует за вашим указанием, кусочек встает на нужное место — и это награда за то, что он обратил внимание на ваши подсказки и последовал им.
- Вы можете положить кусочки любимого пазла в пластиковый контейнер или мешочек, которые ребенок не может открыть самостоятельно. Дайте ему форму для пазла и контейнер с кусочками и подождите, пока он не поймет, что ему нужна помощь. Когда он сообразит, что не может сам открыть контейнер, спросите, нужна ли ему помощь, — не только словами, но и с помощью протянутой открытой ладони. Затем, когда ребенок положит контейнер в вашу ладонь, откройте его и тут же отдайте

обратно. Награда ребенку за то, что он отреагировал на вашу открытую ладонь и заданный вами вопрос о помощи, заключается в том, что он получает доступ к кусочкам пазла.

- Заведите механическую игрушку, за которой ваш ребенок любит наблюдать. Не заводите ее слишком сильно! Когда завод закончится, посмотрите, что сделает ребенок. Он может посмотреть на вас и дать вам игрушку. Если это так, спросите: «Хочешь еще?» — и заведите ее снова. Если нет, попросите ребенка дать вам ее, используя *протянутую ладонь* и слова. Затем, как только ребенок даст вам игрушку (даже если вам нужно будет помочь ему в этом), быстро заведите ее, чтобы она снова заработала. В дополнение к занятиям, в ходе которых вы предоставляете помощь, могут быть использованы сенсорные социальные игры, чтобы научить детей значению невербальной коммуникации. Когда вы играете в игры вроде догонялок, «Самолетика», хоровода, «Ладушек» или «Ку-ку», утрируйте ваше выражение лица, жесты и движения тела, чтобы ребенок учился распознавать связь между вашими движениями и игрой.

Ваши движения и слова «разметят» игру для вашего ребенка. Когда вы будете играть и ухаживать за ребенком, постоянно следуя структуре совместного занятия во время игр с игрушками, сенсорных социальных игр, купания, смены подгузника, переодевания, укладывания спать, питания, вы таким образом поможете вашему ребенку научиться ассоциировать ваши жесты, выражения лица и слова с этими занятиями. Вы научите вашего ребенка читать и интерпретировать значения вашего лица, жестов, движений тела и слов.

Полезная подсказка

Так же как и в случае с развитием невербальной коммуникации самого ребенка, для понимания им вашей невербальной коммуникации требуется множество возможностей для практики, а также ваша настойчивость и правильное расположение по отношению к ребенку, чтобы привлечь его внимание. Сделайте себе записки и напоминания и разместите их в местах, где вы занимаетесь с ребенком: над столом для смены подгузника, над ванной, на кухонном столе, рядом с кроватью, на стене в игровой комнате — чтобы не забывать следовать схеме ритуалов и использовать жесты.

Планирование занятий для развития невербальной коммуникации

Возможно, вам будет легче включить все предыдущие шаги в ваши повседневные занятия с ребенком, если вы воспользуетесь для их планирования двумя формами, которые мы обсуждаем в этом разделе. Сначала подумайте о каком-нибудь совместном занятии с предметом, а также о сенсорном социальном ритуале — оба занятия должны нравиться ребенку. Представьте, как вы двигаетесь от первого шага к последнему. Какой должна быть последовательность этого ритуала? Какой жест может использовать ребенок, чтобы запросить у вас эти желанные действия, движения или их последствия? Посмотрите на два примера, приведенные в формах на с. 206–207, а затем попытайтесь вписать в формы еще несколько занятий, которые вы отработаете с ребенком на этой неделе. Если нужно, сделайте дополнительные копии форм, чтобы записывать информацию о дополнительных занятиях, помимо тех, что перечислены слева.

Некоторым родителям кажется проще разделить день на шесть типов деятельности, а затем расписать пошагово каждый этап, повторяющийся во время этих игр и занятий. Делая это, вы задаете рамки для продумывания разных жестов, действий, выражений лица и слов, которые сопровождают эти шаги. Форма на с. 208–209 предоставляет вам некоторые примеры, разработанные другими родителями. Попробуйте один-два из них, адаптируя их под ваши домашние условия и имеющиеся под рукой материалы. Не забывайте проговаривать каждый шаг, предоставлять четкие подсказки и подталкивать своего ребенка к активной роли в каждом из шагов. Затем попробуйте написать «сценарий» какого-нибудь занятия в одной из пустых граф. Попытайтесь реализовать сценарий в ходе занятия — и посмотрите, получится ли у вас разбить занятие на простые шаги, каждый из которых содержит набор простых слов и фраз, а также невербальные коммуникативные действия для вас и вашего ребенка (см. пример с Линди, Энтони и мыльными пузырями выше, на с. 199–200). Возможно, вы удивитесь тому, как быстро ваш ребенок начнет участвовать в каждом шаге и как активно он будет использовать в общении язык тела.

Если вы выполнили все предыдущие задания, вы нашли несколько способов научить ребенка понимать вашу невербальную коммуникацию: жесты, взгляды и выражения лица. Вы увидите, как ребенок будет использовать понимание ваших жестов, звуков и взглядов, реагируя на них. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь знаете, как помочь вашему ребенку научиться понимать невербальную

коммуникацию; эти знания также помогут вашему ребенку научиться понимать речь и язык и самому ими пользоваться. Если нет, попробуйте поэкспериментировать с предыдущими занятиями, пока не добьетесь успеха в том, что касается каждого утверждения.

Тест. Помогаю ли я своему ребенку научиться понимать язык моего тела?

Я нашел (нашла) в течение дня много возможностей для привлечения внимания ребенка к языку своего тела.

☐

Я создал(а) возможности для общения жестами с моим ребенком в ходе многих игр и гигиенических процедур, и мы занимаемся этим почти каждый день.

☐

Когда мой ребенок использует действие невербальной коммуникации (каким бы маленьким оно ни было), я пытаюсь ему следовать, чтобы мой ребенок понимал, что он может общаться с помощью своего тела и получать то, что ему хочется.

☐

Я выяснил(а), как я могу использовать язык своего тела, чтобы общаться в ходе игры, и я утрировал(а) выражение своего лица и жесты, чтобы мой ребенок их заметил.

☐

Когда я общаюсь с моим ребенком, используя язык тела и простые слова, я знаю, как настаивать и помогать ребенку откликаться, поэтому мы обычно достигаем успеха.

☐

Я постоянно занимаю положение напротив ребенка, близко к уровню глаз, так что моему ребенку легко наблюдать за языком моего тела.

☐

Мой ребенок учится, как «читать» язык моего тела, в гораздо большем количестве повседневных ситуаций, чем раньше.

☐

Что, если ваш ребенок не начинает подавать сигналы желаемым образом?

Мама Бетани пришла на родительский тренинг как раз с этой проблемой. «Единственные послания, которые Бетани передает мне, когда я пытаюсь ждать сигнала, — это плач и крики. Она пытается схватить предмет, как только он оказывается в пределах видимости, поэтому я не могу выяснить, как его придержать, чтобы она попросила его жестом. Что мне делать?»

Специалист, которая вела тренинг, достаточно хорошо знала Бетани, чтобы понимать, что она не любит перемен. Она предложила маме не придерживать предметы, а давать их Бетани в контейнерах, пластиковых пакетах с застежкой или в банках, которые девочка сможет держать, но не сможет открыть. Таким образом, Бетани могла бы в определенной степени контролировать предмет, но все равно должна была сообщить, что ей нужна помощь. Чтобы помочь Бетани попросить помощи жестом, а не плачем, маме нужно было держать руки прямо перед Бетани, чтобы быстро спросить у нее, нужна ли ей помощь, затем быстро открыть емкость и отдать предмет, прежде чем Бетани начинала плакать.

Также мама начала использовать еще одну стратегию для занятий, в которых есть много возможностей попрактиковаться: много мешочков, в каждом из которых всего два-три крекера (для перекусов), по одной игрушке (для игры с маленькими предметами), по карандашу одного цвета. Частое повторение ситуации также помогло Бетани привыкнуть к новым требованиям и перестать плакать. Это заняло какое-то время, но из этого опыта ее мама поняла, что Бетани лучше всего учится новому после частых повторений. В результате практики навык со временем перерос в автоматическое, независимое поведение, и у Бетани не было поводов расстраиваться, потому что она достигала своей цели легко и быстро — она получала предмет из контейнера, как только давала его маме.

Еще мама Бетани попробовала воплотить идею, которую мы обсуждали ранее: она предлагала девочке что-то, что ей нравилось, прежде чем та начинала возмущаться. Мама держала две игрушки — желанную и нежеланную таким образом, что Бетани должна была за ними тянуться. Как только Бетани тянулась к желанной игрушке, мама быстро давала ее — чтобы Бетани могла научиться, что ей можно тянуться к вещам вместо того, чтобы кричать и плакать, когда она что-то хочет.

Занятия для развития невербальной коммуникации

Примеры занятий	Что моему ребенку нравится	Как я могу присоединиться	Способ, которым ребенок может попросить меня о чем-либо с помощью языка своего тела	Сигнал языка тела, который я ожидаю, чтобы на него отреагировать
Игра с игрушкой или другим предметом. <i>Поезда</i>	Возить поездка туда-сюда	Протягиваю ему поездка, чтобы он их возил Протягиваю ему рельсы, чтобы он соединял их и возил по ним поездка Вожу другой поездка туда-сюда	Дает мне коробку с поездками, которую он не может открыть Показывает пальцем на поезд, который он хочет Показывает, какого цвета поездка он хочет Протягивает мне рельс, который он сам не может прицепить Дает мне свой поезд, когда хочет взять мой	Дает мне поезд или рельс Указывает пальцем на поезд или рельс Говорит слово, глядя на меня
	Слышать звук «чух-чух»	Издаю звук «чух-чух», когда вожу поездка или сталкиваю свой поезд с поездом ребенка	Издает звук «чух-чух», смотрит на меня, делает то и другое, или сталкивается поездом с моим, или возит свой поезд рядом с моим	Издает звук, глядя или не глядя на меня Копирует мои действия
Совместная игра. <i>Щекотка</i>	Когда щеко-чут его ноги или живот	Щекочу его ноги или живот	Придвигается ко мне поближе для щекотки Говорит «щекотать» или называет часть тела, которую я щекочу Указывает на живот Поднимает ноги Смотрит на меня Смотрит на меня и улыбается/ смеется	Делает движение телом в мою сторону Говорит слово, глядя на меня Смотрит на меня Смотрит на меня и улыбается/ смеется

Примеры занятий	Что моему ребенку нравится	Как я могу присоединиться	Способ, которым ребенок может попросить меня о чем-либо с помощью языка своего тела	Сигнал языка тела, который я ожидаю, чтобы на него отреагировать
Прием пищи				
Гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать)				
Занятия с книгами				
Работа по дому				

Разделение занятий на невербальные коммуникативные шаги

Повседневное занятие	Шаги	Возможности использования языка тела
Гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать). <i>Переодевание</i>	Подготовка одежды для надевания Надевание футболки Надевание штанов Застегивание пуговиц или молний Надевание носков и ботинок	Вручать одежду родителю, один предмет за другим, по его просьбе Продеть футболку через голову, поднять руки, натянуть на живот Встать по инструкции, поднять каждую ногу для надевания штанов, подтянуть штаны вверх Указать на пуговицы или молнии или завершить их застегивание Сесть по инструкции, подать каждый носок и ботинок, поднять ноги, подтянуть носки и продеть ноги в ботинки, встать по инструкции
Работа по дому. <i>Уборка грязной одежды</i>	Подбирание грязной одежды Открывание крышки корзины для белья Складывание одежды в корзину Закрывание крышки корзины	По просьбе поднять грязную одежду с пола, отнести ее к корзине или вручить родителю Показать голосом, чтобы корзину открыли Показать голосом или указать пальцем на одежду, которую нужно положить в корзину, при выборе из двух предметов Последовать указанию словами или жестом и закрыть корзину
Игра с игрушками или другими предметами		

Повседневное занятие	Шаги	Возможности использования языка тела
Совместная игра		
Прием пищи		
Игра на улице		
Занятия с книгами		

Как закрепить успех?

Для Роберта, который быстро научился просить жестом достать предметы из пакета, папа «поднял планку» и использовал тот же формат, чтобы научить сына дополнительному жесту. Отец Роберта добавил вторую паузу: когда он по жестовой просьбе Роберта открывал пакет, он доставал два предмета и предлагал их Роберту, чтобы тот показал, что он хочет. Роберт тянулся к желаемому предмету, а папа просил: «Покажи», при этом сам изображал жест и складывал пальцы сына в такой же жест. Как только Роберт касался желаемого предмета пальцем, папа тут же давал его сыну.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Наш первый способ коммуникации — коммуникация с помощью мимики и языка тела. Задолго до появления речи большинство маленьких детей учатся тому, как окружающие их люди используют сигналы тела, чтобы посылать друг другу сообщения. Малыши достигают больших успехов, передавая разнообразные сообщения посредством невербальной коммуникации, задолго до того, как начинают произносить первые слова. Речь развивается позже, из сложной невербальной системы коммуникации. Когда вы помогаете своему ребенку с аутизмом использовать язык тела, мимику, взгляды и голос, чтобы посылать и понимать простые сообщения, вы постепенно создаете возможности для коммуникации жестами, начиная с самых простых и знакомых и медленно обучая некоторым новым. Вы преподносите ребенку важнейший жизненный урок о том, как мы общаемся и взаимодействуем: используя не крики и плач, не хватание и манипулирование другими для достижения цели, а обмениваясь сообщениями о том, что мы хотим, что чувствуем и чем желаем поделиться. Наши сообщения касаются мыслей, чувств, желаний и потребностей, и они мотивируют нас на взаимодействие и общение с другими людьми, причем делаем мы это с помощью выражения лица, жестов, поз, зрительного контакта, а затем и слов. Язык и речь вашего ребенка разовьются на этой основе.

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: рассказать вам о способах помочь вашему маленькому ребенку с аутизмом научиться выражать желания, сообщать о чувствах и интересах, используя собственный язык тела, и понимать ваш язык тела.

Действия:

- Делайте меньше, чтобы ваш ребенок делал больше!
- Остановитесь и подождите – жеста, зрительного контакта или вокализации.
- Добавляйте жесты в шаги совместного занятия в ходе игры и процедур по уходу.
- Утрируйте выражение лица и жесты в ходе игры и процедур по уходу.
- Делите материалы игры или занятия на части, чтобы отрабатывать жест «Дай мне».
- Создавайте препятствия, чтобы вашему ребенку потребовалась помощь.
- Указывайте пальцем на предметы и картинки – и ждите, чтобы ребенок последовал вашему примеру.
- Озвучивайте простыми словами язык тела вашего ребенка – и вашего тела тоже!
- Включите последовательные шаги для построения взаимодействия в ключевые занятия – совместную игру и игру с игрушками и другими предметами, приемы пищи, гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать) и работу по дому.

«ДЕЛАЙ, КАК Я!» КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УЧИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ПОДРАЖАНИЯ

Цель главы: показать, как вы можете подражать звукам, жестам, мимике, движениям и словам вашего ребенка — и как научить его подражать вашим действиям. Дети учатся, наблюдая за другими и делая то, что делают другие.

ПОЧЕМУ ПОДРАЖАНИЕ ТАК ВАЖНО

Большинство маленьких детей — прирожденные подражатели. Они копируют действия своих родителей; их звуки, жесты и слова; они копируют даже походку и манеру одеваться. Они часто любят подражать другим детям, особенно братьям и сестрам, а также друзьям — сверстникам и детям постарше, которые являются объектами их восхищения. Подражание — важный инструмент обучения для всех нас. 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 (например, в спонтанных играх, в которые даже самые маленькие дети играют со своими братьями и сестрами, друзьями и родителями). 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 нейронами¹: они соединяют наше

¹ Зеркальными называются нейроны головного мозга, которые возбуждаются как при совершении какого-то определенного действия человеком, так и когда он намеренно наблюдает за совершением такого же действия кем-то другим. Зеркальная нейронная система считается основой развития эмпатии.

восприятие действий, которые мы наблюдаем у других людей, с нашими внутренними ощущениями от собственных действий. С помощью зеркальных нейронов мы в какой-то степени на самом деле переживаем то, что делают другие: зеркальные нейроны нашего мозга задействованы и тогда, когда мы сами что-то делаем, и когда мы видим, как это делают другие. Это значит, что — по крайней мере отчасти — новое действие становится частью навыков наблюдателя еще до того, как он его воспроизведет. Именно так мы учимся, наблюдая и запоминая. Но мы также учимся действуя. Таким образом, «эскиз» навыка, который формируется в мозге ребенка благодаря тому, что ребенок увидел и запомнил этот навык в действии, по-настоящему развивается после того, как ребенок начинает действовать сам.

Способность детского мозга к подражанию позволяет родителям, братьям и сестрам, дедушкам и бабушкам и другим людям передавать информацию детям, даже не думая об этом. Самые разнообразные навыки передаются от человека к человеку, от поколения к поколению совершенно безо всяких усилий — и это позволяет каждому поколению начинать с того места, где остановилось предыдущее, а не проходить весь путь с самого начала. Многие люди считают, что именно комбинация подражания и языка позволила человечеству создать изумительно сложные, богатые цивилизации, существующие на протяжении тысяч лет по всему миру.

Подражание — 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 мы даже не задумываемся. Например, когда мы общаемся с другими, мы инстинктивно знаем, на каком расстоянии от другого человека мы должны стоять; мы бессознательно подражаем выражению лица и жестам этого человека; мы распределяем наши реплики так, чтобы разговор протекал естественным образом. Нас никто этому не учил — мы научились всему арсеналу приемов социального поведения благодаря подражанию, а не штудированию инструкций. По сути, автоматическое подражание другим людям влияет на детей бесконечным множеством способов. Когда дети (и взрослые) видят выражение лица и эмоции другого человека, их зеркальные нейроны активизируются и позволяют им чувствовать эмоции другого. Когда они подражают выражению лица другого человека, они сами начинают испытывать эти эмоции — и это позволяет им разделять чувства другого человека.

Вы когда-нибудь наблюдали за лицами людей, когда они смотрят какой-нибудь эмоциональный фильм? Вы можете увидеть, как эмоции актеров отражаются на лицах зрителей. Эта способность эмоциональной

связи с другими через подражание проявляется уже у маленьких детей. Такое возникающее почти автоматически подражание открывает детям богатейшие возможности для развития:

- Оно формирует умение сочувствовать, которое усиливает способность учиться у других. Когда дети подражают выражениям лица других людей, они начинают испытывать те же эмоции, которые наблюдают. Это проявляется уже у годовалых малышей, которые могут расплакаться сами, когда видят, как плачет другой человек. Возможно, вы помните время, когда вам стоило только увидеть, как кто-то сильно расстроен или мучается от боли, чтобы начать испытывать то же самое. Возможно, вы испытывали к этому человеку сочувствие и желание помочь ему или утешить его. Это помогает людям чувствовать глубокую связь друг с другом, что, как правило, усиливает желание обращать друг на друга внимание и, как следствие, усиливает потенциальную способность учиться друг у друга.
- Это помогает детям овладеть языком. Когда малыши подражают звукам, которые слышат вокруг себя, используя собственный «детский лепет», они тренируются издавать звуки на собственном языке. Их способность имитировать слова родителей позволяет им как воспринять родной язык, так и начать на нем говорить.
- Это развивает невербальную коммуникацию. Когда маленькие дети подражают жестам и позам других людей, они улавливают все дополнительные сигналы, которые добавляют речи смысл (мы говорили о них в главе 7). Эти невербальные сообщения несут в себе эмоциональное значение и позволяют нам выражать гораздо больше того, что мы можем вложить в слова.
- Это учит понимать, как устроены вещи. Когда дети подражают действиям других людей с предметами, они учатся тому, как эти предметы работают и для чего их используют.
- Это помогает им освоить социально приемлемые правила беседы. Разговаривая, собеседники по очереди выполняют роли говорящего и слушающего. Человек А говорит что-то, в то время как человек Б слушает; затем человек Б откликается на слова человека А, развивая тему, — и так далее. Такого рода подражательная структура также является основой имитационных игр. Взрослый стучит кубиками друг о друга, а затем делает паузу — и ребенок подражает его действию. Затем взрослый делает это снова — и так далее, с вариациями, которые добавляет каждый партнер, когда повторение игры начинает наскучивать. Именно

это происходит и во время разговоров, и такого рода опыт помогает детям изучить правила построения разговора: говорить по очереди, не перебивать, не отходить от темы, быть интересным для своего партнера и т. д.

Что 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 четких 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. Это одна из причин важности раннего вмешательства, благодаря которому развиваются навыки подражания. 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 вы окажетесь в фокусе внимания вашего ребенка и создадите мотивацию к подражанию, вы сможете «разбудить» его систему зеркальных нейронов и помочь развитию этой структуры мозга.

Почему это представляет собой проблему

Если вы вернетесь к списку с перечислением того, что дает ребенку подражание, вы увидите, как много теряет ребенок, который не подражает другим. Мы думаем, что на самом деле именно низкая мотивация к подражанию может быть в большой степени ответственна за отставание большинства детей с РАС во всех областях развития. Подражание — один из самых важных навыков, которым может научиться маленький ребенок с аутизмом, потому что это прекрасный обучающий инструмент сам по себе, который помогает детям овладеть навыками в самых разных областях. Дети, которые не подражают, не могут научиться всему, чему можно научиться, всего лишь наблюдая за тем, что происходит в социальном окружении. Без подражания детям приходится разучивать все действия с нуля, вместо того чтобы научиться у других, как делать что-то самым простым и эффективным способом. Представьте себе,

например, как ребенок может научиться групповой игре вроде прятков или «Каравая», если он не будет подражать другим детям. Но даже в структурированной учебной среде отсутствие подражания усложняет процесс овладения новыми навыками, потому что дети не всегда могут перенять быстрые, эффективные действия, которые показывают им учителя, терапевты или родители.

Подражание другим улучшает также и социальные отношения. Вам наверняка знакомо такое выражение: «Подражание — самая искренняя форма лести»? Подражание человеку (его одежде, прическе, манере поведения, смешным словам, которые он употребляет), которым мы восхищаемся или общением с которым дорожим, создает момент единения или связи между людьми, вызывая позитивные чувства у обоих. То есть подражание крайне важно для формирования возможности идентифицировать себя с людьми, которые играют важную роль в нашей жизни и делиться с ними информацией и эмоциями.

ЭТАП 6. КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОДРАЖАНИЮ

К счастью, исследования показывают, что маленькие дети с РАС могут научиться хорошо и естественно подражать другим, если повысить их мотивацию и сфокусировать внимание на подражании. Как и в случае с другими формами поведения (установление зрительного контакта, использование жестов и слов), мотивация детей с аутизмом становится сильнее во время обучения, когда они начинают обращать внимание на действия других людей, когда им показывают, как именно надо подражать, и когда они обнаруживают, что подражание может приносить награду.

В главе 4 мы обсудили такой существенный момент, как ваше подражание тому, что делает ребенок, в качестве способа присоединиться к нему и привлечь его внимание. В этой главе мы пойдем дальше и сосредоточимся на том, как вы можете научить ребенка подражать разным навыкам и поведению во время постоянно повторяющихся игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов (купание, переодевание, смена подгузника и укладывание спать), а также работы по дому. Вот пять конкретных шагов, которые вы можете предпринять, чтобы улучшить навыки подражания вашего ребенка:

Шаг 1. Подражание звукам.

Шаг 2. Подражание действиям с предметами.

Шаг 3. Подражание жестам, мимике и движениям тела.

Шаг 4. Подражание действиям (развитие навыка).

Шаг 5. Встраивание игр на развитие навыка подражания в структуру совместного занятия.

Далее мы опишем, как выполнить каждый из этих шагов, посоветуем, какие занятия вы можете попробовать провести с ребенком, и дадим рекомендации относительно того, что делать, чтобы решить проблемы, которые у вас могут возникнуть.

ШАГ 1. Подражание звукам

Зачем

Дети, которые еще не научились общаться с помощью слов, должны освоить большой репертуар звуков, чтобы понять, как издавать тот или иной звук намеренно, а также понять, как целенаправленно издавать определенные звуки, чтобы получить что-то, что им хочется. И наконец, им нужно узнать всю силу своего голоса как способа достичь целого ряда целей. Хотя мы подробно остановимся на формировании речевой коммуникации в главе 13, здесь мы сосредоточимся на использовании родителями подражания для достижения трех целей: 1) помочь ребенку обратить внимание на собственные вокализации, 2) увеличить количество произносимых звуков и 3) усилить намеренное воспроизведение звуков и особых вокализаций.

Задание. Помогите ребенку издавать звуки чаще, отзываясь на них эхом

Возможно, вы слышите, как ребенок иногда издает звуки, реагируя на что-то, а иногда как будто «ни с того ни с сего». Даже если вы не уверены, что означает этот звук, подражание ему доносит до ребенка понимание того, что вы его услышали и что его звуки важны и имеют значение. Вы говорите вашему ребенку: «Я тебя слышу» — и своими действиями придаете важность и значение произнесенному им звуку. Для начала расположитесь таким образом, чтобы ребенок видел ваше лицо. Затем воспроизведите любой звук — гласный, согласный или какой-то звуковой эффект, который издает ваш ребенок (кроме плача и крика, хныканья). Затем подождите, не повторит ли ребенок этот звук. Если он его повторяет, у вас есть возможность снова имитировать этот звук. В ходе такого взаимного обмена вы создали игру-подражание! Если ребенок не издает этот звук, попробуйте еще раз и выжидающе посмотрите на него. В конце концов ребенок повторит звук за вами.

Создание игр с вокальным подражанием стоит того, чтобы проявить настойчивость, учитывая то, что это важнейший шаг на пути к развитию речи.

Задание. Пойте песни и играйте в ритмичные словесные и пальчиковые игры

Пение песен с подчеркиванием ключевого слова или фразы в каждом куплете помогает вашему ребенку начать слышать закономерности и важные части песни. Вы можете петь или проговаривать ключевое слово или фразу чуть громче или даже медленнее — чтобы помочь ребенку понять значение. Добавляйте жесты и мимику, чтобы обозначить эти ключевые моменты. Пойте песню целиком в течение нескольких дней, чтобы ребенок начал ее узнавать, а потом начните делать в ней небольшие паузы, чтобы ребенок мог присоединиться. При приближении к ключевому слову или фразе подождите и выжидающе посмотрите на ребенка. Возможно, он попытается вставить пропущенное слово с помощью звука. Если это так — отлично! Когда услышите этот звук, продолжите песню. Или вместо этого, когда вы сделаете паузу, ребенок может сделать какой-нибудь небольшой жест, поерзать, быстро на вас посмотреть или показать как-нибудь иначе, что ему хочется принять участие в исполнении песни. Если это так, добавьте после сигнала ребенка нужное слово и продолжите песню. Этот навык — огромная веха в развитии речи, и это очень важный тип занятия для развития речевой имитации. Вам нужно составить целый репертуар песен, ритмичных стихов и пальчиковых игр с вашим ребенком.

Например, вы могли бы петь песню вроде «Ладушек», подчеркивая ключевую фразу: «Попили, поели, шшш... полетели! Полетели, полетели, на головку сели» (конечно же, нужно сопровождать исполнение жестами). «Полетели, полетели» — ваша ключевая фраза. После того как вы споете песню один-два раза, можете сделать паузу после «шшш...» — и выжидающе посмотреть на ребенка. Если он даст хотя бы неречевой сигнал о продолжении, радостно продолжайте песню: «...полетели! Полетели, полетели, на головку сели».

Резюме шага 1

Если вы выполнили все приведенные выше задания, у вас появилась новая привычка: подражать доречевым звукам вашего ребенка, и теперь вы вместе будете добиваться прогресса в некоторых играх, включающих в себя вокальные подражания. Эти занятия представляют собой начальную точку для усиления навыков вокального подражания;

следующие шаги развития этих навыков мы опишем позже в этой книге. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь обладаете важными навыками обучения ребенка подражанию; вы используете их в шаге 2. Если нет, начните экспериментировать в ходе игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете способы достичь успеха для каждого утверждения.

Тест. Пытаетесь ли вы помочь ребенку чаще подражать вам?

Я обращаю внимание на звуки, которые издает мой ребенок.

☐

Я подражаю звукам, которые он издает, когда слышу их.

☐

У меня есть репертуар песен, пальчиковых игр и других речевых занятий, которые нравятся моему ребенку.

☐

Я знаю, когда сделать паузу и подождать в ходе этих игр, чтобы ребенок дал мне подсказку или издал звук, сигнализирующий о том, что он ждет продолжения.

☐

У трехлетней Клэр аутизм; она периодически издает звуки, однако эти звуки не обращены к родителям. Родители описывают эти звуки больше как выдохи (например, «хаа»), чем как попытки общаться с миром, и они не уверены, как на них реагировать. В ходе одного из самых любимых занятий Клэр — лепки из пластилина — папа начинает именовать формочки для вырезания печенья (звездочка и т.д.), а затем проговаривать свои действия в процессе лепки животных из пластилина. Он также добавляет звуки животных, когда показывает их Клэр. «Посмотри, Клэр, собачка!», «Собачка говорит “гав-гав”» или «Птичка говорит “чик-чирик”». Повторив эти фразы несколько раз, папа делает паузу и, держа перед Клэр очередное животное, ждет, что она попробует воспроизвести звук. Она не пробует, но это не страшно, и папа продолжает занятие. Затем, когда Клэр смотрит на стол и берет животное, которое только что слепила, она издает звук-выдох. Папа помнит, о чем прочитал в этой главе, и тут же подражает дочери. Через несколько секунд папа Клэр повторяет звук еще раз, но теперь с большей силой. Клэр поднимает на него взгляд и еле заметно улыбается. Папа повторяет звук, еще более его утрируя. Клэр улыбается шире. Теперь папа спрашивает Клэр: «Еще?» — и, когда она внимательно на него смотрит, повторяет звук. После этого он говорит Клэр: «Теперь ты так сделай» — и снова

повторяет звук. Клэр слегка открывает рот, но молчит. Папа повторяет звук, и Клэр продолжает улыбаться. Папа возвращается к занятию с пластилином и показывает Клэр собаку, снова проговаривая: «Гав-гав».

Из опыта родителей

«Мы также стимулировали развитие речи нашего сына с помощью звуков животных. Их легко сделать смешными, и они кажутся достаточно простыми для повторения, так что игры с набором "Ферма" и подражанием звукам животных были существенной частью наших ранних попыток стимулировать речь сына».

Когда Клэр тянется, чтобы взять у папы собаку, она издает звук-выдох. Неважно, что она при этом не смотрит на папу. Папа подражает звуку, и она его повторяет. Он снова подражает, и она опять повторяет. Они произносят звук по очереди! Папа в восторге. Он повторяет звук Клэр, а затем говорит за собаку «гав-гав», что очень нравится Клэр.

Малику два года и два месяца, у него аутизм, он не издает звуков, не говорит, и у него постоянное слюнотечение. Его мама говорит, что его не интересуют игрушки, и он предпочитает их обсасывать и жевать, а не играть с ними. Она не уверена, как ей начать обучать его подражать звукам, учитывая отсутствие у него интереса к игрушкам и очень ограниченные навыки в речи и общении. Перечитав утверждения из теста после шага 1, мама Малика думает об использовании игр со смешными звуками, чтобы стимулировать развитие моторики и вокализации сына. Она решает попробовать такую игру, учитывая, что игрушки и предметы с Маликом могут не сработать.

Она сажает Малика в высокий стульчик и садится сама напротив, занимая хорошее положение лицом к лицу. Она начинает игру с боевого клича «ooo-aaaa», похлопывая себя по рту. Малик смотрит с любопытством, но не тянется к ней. Она снова издает такой звук, похлопывая себя по рту, а потом начинает похлопывать по рту Малика. Он не издает звуков, но приоткрывает рот и высовывает язык. Мама издает звук за него, похлопывая его по рту, а потом снова похлопывает по своему рту. Так повторяется несколько раз, и мама каждый раз делает паузу, когда наступает очередь Малика, — и ждет, не издаст ли он звук. Малик не издает звук, но продолжает высовывать язык, так что мама решает сделать вариацию — она сама высовывает язык и двигать им из стороны в сторону, издавая звук «aaaaaxxxx». Она добавила новое действие, чтобы посмотреть, не откликнется ли на него Малик. Он продолжает внимательно смотреть на маму и проявляет интерес к игре. Он снова высовывает язык. Мама в свою очередь двигает языком

из стороны в сторону, и Малик повторяет этот жест. Мама добавляет к своему движению звук «ахх», и ребенок снова высовывает язык и издает еле слышимый звук. Мама очень рада такому развитию событий. Она решает повторять эту звуковую артикуляционную игру во время гигиенических процедур, когда они с Маликом могут находиться лицом к лицу, а также во время смены подгузника и приема пищи. Через несколько дней Малик уверенно подражает маме, когда она высовывает язык.

ШАГ 2. Подражание действиям с предметами

Зачем

Подражание действиям вашего ребенка привлекает его внимание к тому, что вы делаете, позволяет сформировать репертуар связанных с предметами и действиями слов, которые вы можете проговаривать во время занятий с ним, а также дает вашему ребенку ощущение сопричастности другому человеку, основанное на участии в общем занятии. Ощущение сопричастности выводит соблюдение очередности на новый уровень — уровень подражания. Ощущение сопричастности должно увеличить время, которое тратит ваш ребенок на совместные занятия, и, скорее всего, усилит его мотивацию подражать вашим действиям. Исследование одной из нас (Дж. Д.)¹ показало, что, когда родители подражают действиям своих детей, дети с аутизмом начинают чаще устанавливать зрительный контакт и чаще улыбаться родителям в ходе игры-подражания. Дети замечают, что родители им подражают, и получают удовольствие от игры.

Имитация действий вашего ребенка с предметами также может сделать его игру более разнообразной, гибкой и творческой. Наша цель на этом этапе — научить детей с РАС обращать внимание не только на объекты, которыми мы играем, но, что гораздо важнее, на то, что мы делаем с этими предметами. Обучение наших детей подражанию открывает им путь к самостоятельному обучению, а также позволяет нам обучать детей новым навыкам с помощью моделирования, так что мы можем дать им новые способы игры с предметами и расширить репертуар их идей и действий.

Вот некоторые занятия на развитие у ребенка навыка подражания действиям с предметами.

¹ Dawson, G., & Galpert, L. Mothers' use of imitative play for facilitating social responsiveness and toy play in young autistic children // *Development and Psychopathology*. — 1990. — № 2. — P. 151-162.

Задание. Используйте набор подходящих друг к другу (одинаковых или очень похожих) игрушек или игрушку из многих деталей, чтобы научить ребенка подражать новым действиям быстро и легко

Для этого первого занятия вам понадобятся несколько наборов одинаковых предметов, которые можно использовать в разных занятиях. Убедитесь в том, что вы находитесь прямо напротив ребенка и что ваш набор предметов расположен напротив его набора таких же предметов. Обратите внимание на то, что скорость вашего продвижения по шагам, включающим в себя подражание вашему ребенку, будет зависеть от того, как ребенок реагирует на каждый из шагов. Если он включается в игру быстро, смотрит, как вы ему подражаете, и начинает подражать вам, вы можете пройти все шаги за один прием. Однако если ваш ребенок не наблюдает за вами или не подражает действиям, которые вы вводите в игру, с готовностью, потратьте больше времени на каждый шаг (как минимум день, а лучше больше времени), пока не увидите нужную реакцию, и только после этого переходите к следующему шагу.

Вот *последовательность действий* для использования одинаковых или состоящих из разных частей игрушек:

- ♦ Начните с подражания действиям ребенка с вашими собственными материалами и называйте предметы и действия, которые использует ребенок. Например, если ребенок катает машинку туда-сюда, вы тоже катаете машинку туда-сюда именно так, как это делает ребенок. Когда ребенок прекращает катать машинку, вы тоже останавливаетесь. Когда он снова начинает катать, вы делаете то же самое. Ваш ребенок, возможно, начнет экспериментировать, чтобы проверить, будете ли вы делать все, что делает он. Он может улыбаться и даже встретиться с вами взглядом, явно получая удовольствие от игры и от власти, которой он обладает над вами, заставляя вас делать все, что делает он!
- ♦ После того как вы какое-то время подражали каждому действию вашего ребенка, немного измените свои действия. Например, вы можете катать машинку быстрее или медленнее или катать машинку не по полу, а по вашему телу и т. д. Остановитесь и подождите — посмотрите, начнет ли ребенок спонтанно подражать вашим действиям. Все это время не забывайте называть действия («Машина едет! Машина едет быстро! Машина едет медленно. Бум! Авария!»).

- После того как вы некоторое время поиграете так (сочетая ваше подражание действиям ребенка и вариации этого действия), начните делать что-то другое (примерно такого же уровня сложности) и покажите ребенку новое действие, причем сделайте это как можно выразительнее. Будет идеально, если вы начнете с действия, которое ребенок уже выполнял. Например, если вы видели, что ребенок и катает машинку, и стучит ей, а вы до этого подражали катанию, вы можете начать стучать машинкой. Обозначьте действие («Ба-бах!») — и повторите его пару раз. Если ребенок заинтересовался тем, что вы делаете, подождите, не начнет ли он подражать тому действию, которое вы показали. Если нет, помогите ему подражать вам. Чтобы подтолкнуть ребенка к повторению нового действия с игрушкой, аккуратно его направьте, положив свою руку поверх его.
- Как только ваш ребенок сделал новое действие, энергично похвалите его и дайте ему делать с игрушкой все, что он захочет, в течение минуты. Затем вновь начните подражать и опять покажите новое действие. И снова выразительно покажите новое движение, подождите, чтобы ваш ребенок повторил (если нужно, помогите ему это сделать), похвалите и на несколько минут предоставьте в распоряжение ребенка все игрушки (передайте контроль над материалами). Это базовая основа для обучения подражанию действиям с предметами.

Задание. Используйте два набора игрушек

Вот некоторые *идеи*, как использовать два набора игрушек, чтобы научить подражанию:

- Наборы музыкальных инструментов: например, два барабана с двумя комплектами палочек или два набора маракасов можно использовать в веселых занятиях с разными действиями, чтобы научить вашего ребенка подражать. Повторите действия вашего ребенка несколько раз, а затем покажите что-нибудь другое. Или вы можете начать игру: начните стучать палочками по барабану или трясти маракасами, а если ребенок не начинает с готовностью вам подражать, помогите ему это сделать. После этого снова действуйте, не забывая о добавлении слов, звуковых эффектов или даже песенки. Затем сделайте паузу и предложите ребенку повторить действие. Попробуйте подождать секунду-две — посмотрите, будет ли он вас копировать. Если нет, помогите ему это

Полезные подсказки

Что, если ребенок хочет вашу игрушку? Не проблема: дайте ему ее, а сами возьмите другую. Или обменяйте свою игрушку на его.

Что, если ребенок так сосредоточен на своих игрушках, что не обращает внимания на ваши? Вы можете провести больше времени, в точности повторяя то, что делает ребенок. Большинство детей со временем заинтересовываются тем, что родители их копируют, и начинают обращать внимание на их действия с игрушками. Дайте ребенку больше времени научиться игре-подражанию. Также вы можете отложить свои игрушки и по очереди использовать предмет, с которым играет ребенок, подражая друг другу. Возьмите у ребенка предмет, быстро повторите его действие и отдайте предмет обратно. Когда наступает ваша очередь, чередуйте два-три раза подражание действиям ребенка (для веселья и мотивации) с демонстрацией нового действия, помогая ребенку справиться, если потребуется.

Помните об очередности, соблюдайте баланс (с действиями ребенка), также помните о продолжительности вашего действия (оно должно быть коротким!). Если ребенку нравятся эффекты, которые вы производите, у вас есть относительная свобода действовать чаще. Если же нет, действуйте быстро, строго по очереди с ребенком и чаще подражайте его действиям, чтобы ему было интересно.

сделать, похвалите его и затем позвольте ему играть так, как ему хочется, в течение нескольких минут.

- Еще один способ, полезный для включения в игру нового музыкального инструмента: вы держите у себя оба набора предметов и показываете ребенку, как использовать инструмент (убедитесь в том, что вы предлагаете действие, которое, как вы знаете, ребенок умеет выполнять). Затем вручите второй инструмент ребенку, чтобы он повторил за вами (подкреплением здесь будет извлекаемый из инструмента интересный звук). Если ребенок не пытается быстро за вами повторить, подтолкните его к повторению.

Если он пытается, но у него не получается, помогите ему выпол-

нить действие по вашему образцу. С энтузиазмом прокомментируйте: «У тебя получилось!», «Ты ударила по нему!» — и повторите действие снова. Продолжайте действовать по очереди, а когда эти действия станут слишком повторяющимися или скучными, разнообразьте их: начните бить по барабану не палочками,

Из опыта родителей

«Этот тип занятия для нас отлично сработал. Сыну нравилось смотреть на новые действия с любимыми машинками: быстрые гонки по краю мебели и падение вниз. Поскольку ему было весело, он был заинтересован в подражании».

а руками или используйте маракасы, чтобы стучать ими по полу. Затем продолжите соблюдать очередность, чтобы помочь вашему ребенку подражать этим новым действиям.

- Игрушки, состоящие из нескольких частей (железная дорога, кубики, мячи или пазлы), также могут быть использованы, чтобы научить подражанию. Возможно, вам стоит ограничить количество деталей, чтобы помочь ребенку сосредоточить внимание на вас. Посмотрите, какое действие с предметом ребенок будет выполнять первым, и сделайте то же самое с вашим предметом, добавив простые слова, чтобы проговорить свои действия. После нескольких раундов подражания действиям вашего ребенка углубите или разнообразьте действие, показав ребенку что-то новое, что можно сделать с предметом. Например, ваш поезд может врезаться в поезд вашего ребенка или упасть с рельсов. Возможно, вам нужно будет повторить действие несколько раз и сделать это с драматическими эффектами, чтобы ребенок оценил, как это весело. Затем сделайте паузу, подождите и (если потребуется) помогите ребенку повторить действие — чтобы он врезался своим поездом в ваш или сбросил поезд с рельсов. Вернитесь к изначальному действию, которое делал ребенок с предметом, если это нужно, чтобы поддержать внимание и интерес, а после нескольких раундов снова смоделируйте новое действие и помогите ребенку его повторить. Придерживайтесь этой формулы: сначала вы подражаете действию, которое предпочитает ребенок, затем предлагаете новое действие (причем это могут быть разные вещи: поезд может врезаться, повернуть, перевернуться), после чего помогаете ребенку быстро его повторить.

Выход за пределы игровых занятий

Подражание действиям с предметами — занятие, к которому можно приступать в любой момент, когда ребенок держит какой-то предмет. Есть множество возможностей подражать ребенку во время еды (набирать еду ложкой, есть руками, пить из чашки, бить ложкой по подносу и т. д.). Дети также часто издают звуки во время еды, поэтому здесь кроются возможности для

Полезная подсказка

Читайте книги для малышей простым языком — называя действия и предметы. Не пытайтесь читать предложения целиком, если ребенок еще не говорит. Ребенок вынесет из книги больше, если вы будете называть то, на что он смотрит и что делает.

подражания этим звукам. Купание также предоставляет множество возможностей: занятия с игрушками для ванны, с водой (брызгание, наливание, выдувание пузырей, выжимание губки). Также можно использовать книги для малышей, которые побуждают совершать разные действия (просовывать пальцы в отверстия, открывать окошки и т. д.)

Резюме шага 2

Если вы выполнили все приведенные выше задания, вы нашли способы использовать игрушки и бытовые предметы, чтобы подражать вашему ребенку, и начали учить его подражать вашим действиям с предметами. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь обладаете важными навыками обучения ребенка подражанию; вы используете их в шаге 3. Если нет, начните экспериментировать в ходе игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете способы достичь успеха для каждого утверждения.

Тест. Используйте ли вы разные возможности, чтобы научить ребенка подражать действиям с предметами?

У меня есть два набора одинаковых или очень похожих игрушек или предметы, состоящие из многих частей, которые я могу использовать в занятиях и играх с ребенком.

☐

Я часто подражаю действиям моего ребенка с предметами.

☐

Я иногда показываю ребенку вариации его действий, а также придумываю варианты для разных действий в игре и подталкиваю ребенка к тому, чтобы он подражал моим действиям с предметами.

☐

Мы с ребенком можем передавать друг другу предмет, когда играем в него по очереди.

☐

Я отслеживаю внимание ребенка к моим действиям и чувствую, когда мне можно действовать подольше, а когда нужно действовать очень быстро.

☐

Я нашел (нашла) возможности подражать действиям моего ребенка в большинстве наших повседневных занятий — теперь я делаю это практически неосознанно.

☐

Папа Клэр продолжил лепить животных из пластилина, чтобы работать над вокальными навыками Клэр. Ее любимыми животными были собака, кошка и корова, и теперь она пыталась имитировать издаваемые ими звуки. Папа Клэр хотел бы, чтобы она научилась действовать с предметами в ходе игры в пластилин, а не только смотреть на них, поэтому он положил несколько новых инструментов (колесико для разрезания пиццы, скалку и вилку) рядом с пластилином и формочками для вырезания печенья. Он знает, что Клэр скорее будет подражать новым действиям, если они окажутся частью ее любимой игры — смотреть, как папа лепит животных. Он делает животное, а когда Клэр показывает, что она готова к его следующим действиям, папа достает скалку и раскатывает пластилин; потом он берет формочку для печенья в форме коровы и протягивает ее Клэр; папа помогает ей сделать корову, а затем говорит: «Му-му», как она любит. Он снова раскатывает пластилин и предлагает ей формочку в виде кошки. Клэр берет ее и надавливает на пластилин. Папа быстро помогает ей надавить поглубже, а затем достает кошку и говорит: «Мяу-мяу». Они продолжают игру: теперь Клэр сама вдавливают формочки в пластилин, когда папа дает их ей. За следующие несколько дней он поможет ей освоить и новое действие: раскатывание пластилина скалкой.

Помните Малика? Это маленький мальчик, который предпочитает совать игрушки в рот, а не играть с ними. Его мама начала отрабатывать с ним социальные игры со ртом, чтобы помочь ему издавать звуки. На данный момент мама выяснила, что игры помогают Малику выговаривать звуки «бб», «ооо» и «ааа». Хотя Малик и не играет с предметами, мама не хочет пропускать этот шаг. Мама думает об этом и принимает решение использовать одну игрушку, в которую можно играть по очереди, а не двойной набор — это может сократить до минимума склонность Малика к обсасыванию игрушек и, возможно, научит его подражать действиям.

Мама рассматривает разные варианты и в итоге решает, что это должна быть игрушка с эффектом, появляющимся после того, как на нее надавить или за что-нибудь потянуть. Возможно, это увлечет Малика настолько, что он не захочет ее жевать. Мама выбирает игрушечную ракету: после нажатия на кнопку с ее верхушки слетает колечко и приземляется на пол. Мама устанавливает ракету на полу, между собой и Маликом. Она говорит ему: «Смотри сюда. Нажимаем». Тем временем колечко взлетает прямо вверх и приземляется в нескольких шагах от Малика. Мама говорит: «Давай возьмем его», берет Малика за руку, подходит с ним к кольцу, подбирает и устанавливает обратно

на ракету. И снова говорит: «Смотри сюда. Нажимаем» — и отправляет кольцо в воздух. На этот раз мама указывает на место, куда приземлилось колечко, и говорит Малику: «Теперь ты возьми его». Малик смотрит на колечко, но не встает мгновенно. Мама ждет и снова указывает на кольцо пальцем и повторяет: «Теперь ты возьми его». На этот раз Малик берет колечко, но не отдает маме. Однако он не тянет колечко в рот, и это уже прогресс. Мама двигает ракету ближе к Малику и говорит: «Надень его», имея в виду колечко. Затем она помогает Малику сделать это и говорит сыну: «Нажимай», помогая ему запустить ракету. После того как колечко приземляется, Малик бежит к нему и приносит обратно, чтобы поместить на ракету. Мама помогает, и они вдвоем нажимают на кнопку.

Теперь у них есть игра с предметом, в которую они играют по очереди! Мама даже не думала, что такое окажется возможным. Она поняла, что использование игрушки, которой можно делиться по очереди, будет лучшей стратегией для создания их игрового репертуара, по крайней мере пока у сына не появятся больше навыков. Мама очень рада такому развитию событий и решает добавить к игре новое действие. Она прижимает колечко к глазу и говорит: «Ку-ку!», после чего щекочет Малика. Ему нравится щекотка — поэтому нравится и вариация в игре. В следующий раз, когда колечко приземляется, мама опять смотрит в него и щекочет Малика. Затем она помогает Малику прижать колечко к глазу и говорит: «Ты видишь маму». Малик пока не подражает этому действию самостоятельно, но он остается вовлеченным в занятие и ему нравится последующее действие — щекотка, поэтому мама решает сделать щекотку следующим действием, которое он мог бы имитировать. Теперь у них есть множество действий в рамках игры с предметом, которые мама с Маликом могут сделать вместе.

ШАГ 3. Подражание жестам, мимике и движениям тела

Зачем

К данному моменту вы уже создали интерактивные игры для обучения вашего ребенка подражанию звукам и действиям с предметами в процессе разных занятий. Следующим шагом будет научить ребенка тому, как обращать внимание на жесты и движения тела, являющиеся частью ваших песенок и сенсорных социальных игр, и подражать им. Помните, что в главе 6 мы говорили о том, как создать небольшие забавные социальные игры со специальными действиями и словами («Ку-ку»,

«Во-от такой большой») или песенки с пальчиковыми играми и другими движениями («По трубе по водосточной паучок взбирался», «Идет коза рогатая», «Каравай-каравай»). Теперь наступило время научить ребенка подражать некоторым жестам, движениям тела и физическим действиям, которые вы производите в ходе этих игр. Отрабатывайте приведенные ниже стратегии во время привычных, приятных ребенку сенсорных социальных игр, чтобы научить его ассоциировать некоторые слова и ритмический рисунок песен и игр с важными движениями, которые представляют собой часть игры. Например, «Ладушки» ассоциируются с хлопанием ладоней и размахиванием руками, а «Ку-ку» — с закрыванием лица ладонями и последующим его открыванием, сопровождаемым словами «Ку-ку», и т. д.

Задание. Научите ребенка подражанию во время пальчиковых игр и пения песен с разными действиями

Помните, что на данный момент вы с ребенком уже какое-то время участвуете в совместных играх лицом к лицу, в которых вы начинаете подвижную игру (например, щекотку) или поете песенку («Поехали, поехали»), делаете паузу в середине строки или перед тем, как выполнить действие, и ждете от ребенка какого-то сигнала, что он хочет продолжить (например, чтобы он посмотрел на вас или издал какой-то звук). Так как это уже привычный для ребенка процесс, он, скорее всего, с легкостью подает вам сигналы (взглядом, жестами, выражением лица или звуками) о том, что хочет играть. Как только ребенок начинает легко и часто подавать эти сигналы, вы можете сосредоточиться на обучении его подражанию одному из ключевых движений, использованных в песне или игре.

Вот *последовательность действий* для обучения ребенка подражанию жестам и движениям:

- Выберите из повседневных занятий хорошо знакомую песню или игру, которая по-настоящему нравится вашему ребенку, а затем самое легкое движение из повседневных занятий (руки вверх, руки вместе, хлопок и т. д.).
- Научите ребенка имитировать этот жест следующим образом: начните песню, затем, когда приходит время для жеста, начните делать этот жест, а затем остановитесь и помогите ребенку (прикоснитесь к нему и подтолкните его) сделать жест. Подталкивание означает, что вы немного помогаете ребенку, чтобы он выполнил жест, которого вы от него хотите добиться. Это может

быть легкое прикосновение к той части тела, которую нужно использовать (прикосновение к локтю может помочь поднять руки вверх), или полная физическая подсказка, когда вы выполняете действие вместе с ребенком (взять его за руки и поднять их). Ваша задача — со временем уменьшить помощь. Например, если вы поднимали руки за ребенка, постепенно уменьшайте помощь, пока она не дойдет до легкого прикосновения к локтям или указания на руки ребенка. В конце концов вам следует полностью исключить помощь, чтобы ребенок подражал вам самостоятельно.

- Как только ребенок с вашей помощью повторил действие, продолжите ритуал, чтобы ребенок получил удовольствие от него в качестве «награды» за подражание действию.

Полезная подсказка

Не стоит день ото дня просто двигать части тела за ребенка. Это не учит подражать. Вы учитесь подражанию, показывая действие, а затем ожидая от ребенка повторения и подталкивая его к этому. Если ребенок не воспроизводит действие, помогите ему. Но предоставляйте как можно меньше помощи, чтобы он выполнил действие хотя бы приблизительно, и со временем сводите вашу помощь на нет. Это называется уменьшением подсказки, и очень важно, чтобы ребенок в итоге научился выполнять жест сам. Даже если он будет делать это неуклюже, но самостоятельно, — это гораздо лучше идеального исполнения с вашей помощью.

- Старайтесь не манипулировать руками ребенка после первых нескольких попыток. Поддерживайте его за запястье, локоть, предплечье или плечо, чтобы не создать у ребенка впечатление, что от него требуется дать вам руки, чтобы вы сами ими двигали. Всегда продолжайте песню после того, как ребенок сделает жест с помощью или без нее: это подкрепление, или награда.
- Учите одному жесту в один момент времени. Например, если вы учите «По трубе по водосточной паучок взбирался», вы можете научить ребенка подражать паучку путем складывания пальцев на обеих руках в щепотку несколько раз. Просите ребенка подражать жесту каждый раз, когда вы его используете. Но не начинайте учить его второму жесту («Но полился дождь...»), пока он не воспроизведет жест паучка без вашей помощи. Вы каждый раз будете петь песню и использовать все жесты, но учите ребенка

только одному жесту, пока он не начнет его воспроизводить самостоятельно, часто и легко.

- Не будьте перфекционистом. Чем скорее ребенок начнет делать жест самостоятельно, тем лучше. Не переживайте, что жесты поначалу выполняются не полностью, неуклюже и весьма отдаленно напоминают оригинал. Так же, как вы поощряете ребенка подражать вокализациям, откликаясь на каждый звук, вам нужно поощрять его подражать жестам, позитивно откликаясь на каждое движение правильной частью тела (в случае с паучком это может быть слабое шевеление пальцев). Позже жесты могут стать более точными.
- Некоторые жесты используются часто, во многих песнях. Например, хлопки ладонями используются в «Ладушках», в песнях «Хлопаем в ладоши, топаем ногами, песенку поем мы, хоп-хоп-хоп», «Мы плясали, мы плясали, ножки выставляли, хлопали в ладошки, хлопали немножко», «Хлопну я в ладоши, буду я хороший». Как только ребенок начинает имитировать хлопки ладонями в одной из песен, просите его повторить этот жест и в других песнях. Чем больше он практикуется с новым жестом, тем лучше.

Вот некоторые *дополнительные идеи* для развития подражания жестам:

- Добавляйте мимику (улыбки, удивление, недовольство, плач по-нарошку) в ваши сенсорные социальные игры. Преувеличивайте эмоции, чтобы ребенок обратил внимание на ваше лицо, и предлагайте ему вам подражать. Конечно, вы не можете физически изобразить на лице ребенка улыбку или недовольную гримасу, но вы можете придать выражениям лица значение с помощью слов и действий. И вы можете в качестве подсказки дотронуться до лица ребенка.
- Для имитации мимики вам нужно использовать утрированные и слегка замедленные движения. Например, приблизьтесь с воздушным шариком или пузырями вплотную к ребенку — на полу, лицом к лицу. Очень сильно надуйте щеки и выдувайте воздух медленно и выразительно. Такая фаза подготовки к игре подсказывает ребенку, что будет дальше, и помогает ему заметить и прочесть ваши невербальные сообщения. Однако это также помещает действия, которые вы производите лицом, в фокус внимания вашего ребенка. Как только ребенок начинает понимать значение действия, сделайте паузу, смоделируйте действие

для ребенка и подождите, будет ли он вас имитировать, чтобы попросить выполнить действие. И также поначалу не ожидайте точного подражания. Если ребенок слегка открывает рот, когда видит, что вы выдуваете воздух, это замечательно!

Двухлетняя Эмбер любит играть с воздушными шариками. Ее мама начинает надувать шарик медленно и драматично, а затем, удерживая воздух в шарике, смотрит на Эмбер, надувает щеки и выдувает из них воздух. Она делает паузу и смотрит на Эмбер: повторит ли она это движение? Вне зависимости от того, повторяет Эмбер движение или нет, мама говорит: «Дуй, шарик надувай!», выразительно надувает щеки, производя несколько звуковых эффектов, а затем продолжает надувать шарик и отпускает его, чтобы Эмбер за ним побегала. Через несколько дней Эмбер начинает ожидать надувания щек и подражает движению (приблизительно) во время паузы в игре. Еще через несколько дней она также произносит слово, отдаленно напоминающее слово «дуй».

- Игры на подражание выражению лица перед большим зеркалом часто помогают ребенку научиться таким приемам подражания, как выдувание воздуха, громкое выдувание воздуха из надутых щек, озвученные поцелуи и прочие, — причем это становится очень веселым занятием.

Вот некоторые *идеи*, как использовать другие повседневные занятия, чтобы разработать ритуалы со звуками и мимикой:

- Смена подгузника — когда ребенок лежит перед вами, сосредоточенный на вашем лице, — отличное время для создания ритуалов со смешными рожицами и голосами, звуками животных, песенок с алфавитом и цифрами, высывывания языка и надувания щек с выпусканием воздуха. Положите пищалку рядом с ребенком во время переодевания, чтобы она издавала смешные звуки. Также это время для «нажимания кнопки» на пупке, игр в «Козу рогатую», «Ку-ку» и т. д.
- Переодевание тоже предоставляет возможности поиграть в «Ку-ку» с одеждой; добавьте звуковые эффекты, когда нажимаете на кнопки-пуговицы, играете в «Сороку-ворону», и т. д.
- Приемы пищи хороши для создания эффектов с голосом и мимикой: выражение лица «Ах, как вкусно» и «Ням-ням» для вкусной еды; «Фуу» для еды, которую ваш ребенок отвергает; звуки и жесты, обозначающие питье; звуки и жесты, обозначающие еду;

слизывание чего-то вкусного с пальца; облизывание мороженого или леденца. Если ребенок находится в высоком стульчике, а вы сидите практически напротив, вы находитесь в лучшей позиции, чтобы привлечь внимание к своему лицу и голосу.

- Обозначайте неожиданные события, которые происходят в течение дня, и бурно на них реагируйте. Используйте возгласы вроде «Ой!» и испуганное выражение лица, когда что-то падает. Используйте возгласы вроде «О, нет!» и расстроенное выражение лица, когда падает башня, которую вы строили. Громко говорите «Бам!», когда машинки врезаются друг в друга. Когда ребенок обо что-нибудь ушибется, скажите: «Бо-бо, у тебя бо-бо» — и придайте лицу сочувствующее выражение, когда вы обследуете место ушиба и жалеете ребенка. Затем запечатлейте большой громкий поцелуй на этом месте.
- **Внимание!** Подражание звукам и изменениям выражения лица дается детям с аутизмом гораздо сложнее, чем подражание действиям с предметами. Вы, скорее всего, заметите, что ребенок начал подражать действиям с предметами до того, как он начал строить вслед за вами рожицы и подражать движениям тела. Не переживайте — это обычная последовательность, в которой навыки подражания развиваются у большинства детей с РАС. Просто не прекращайте проводить различные сенсорные социальные игры с ребенком, добавляя новые каждую неделю, не забывая о старых, и рано или поздно ваш ребенок начнет подражать некоторым действиям или звукам в них. Не теряйте надежду на то, что когда-нибудь ребенок начнет это делать. Продолжайте ждать, помогайте ребенку подражать вам, а затем продолжайте веселую игру.

Резюме шага 3

Если вы выполнили все приведенные выше задания, это значит, что вы выбрали жесты, движения тела и, возможно, какие-то выражения лица, которым вы помогаете ребенку подражать в ходе сенсорных социальных игр и повседневных занятий. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь обладаете важными навыками обучения ребенка подражанию; вы используете их в шаге 4. Если нет, начните экспериментировать в ходе игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете способы достичь успеха для каждого утверждения.

Тест. Помогаю ли я моему ребенку подражать жестам, движениям тела и выражениям лица?

Мне удалось подобрать сенсорные социальные игры и песни, которые вызывают у моего ребенка улыбку.

☐

Мой ребенок с легкостью показывает мне, когда настает его очередь продолжить сенсорную социальную игру или песню.

☐

Я знаю как минимум один жест или одно движение тела в каждой сенсорной социальной игре или последовательности жестов, сопровождающих песню, которому я могу научить моего ребенка через подражание.

☐

Я знаю, как добавлять выражения лица и звуковые эффекты в сенсорные социальные игры и песни и повседневные занятия, чтобы ребенок наблюдал за мной.

☐

Я знаю, когда мне остановиться и подождать, чтобы ребенок повторил действие без моей помощи.

☐

Я знаю, когда подтолкнуть ребенка к подражанию действию (физически помочь ему).

☐

Мама поет Малику несколько песенок («Звездочка моя, свети»¹ и «Ручки открываем, ручки закрываем»²) каждый день во время переодевания, смены подгузника и купания. Мама начинает петь «Звездочка моя, свети», открывая и закрывая пальцы в ходе каждого куплета. Она думает, что этот жест может оказаться для Малика относительно простым. Спев песню целиком один раз, она начинает ее снова и делает паузу в конце первой строчки, держа открытые руки перед собой. Мама ждет, будет ли Малик двигать руками в попытке повторить ее действия (поднимет руки, потянется руками к ней, откроет и/или закроет ладошки и т. д.). Он ничего этого не делает, но продолжает смотреть на нее с большим интересом. Мама несколько раз хлопывает своими ладонями по ладоням Малика, после чего продолжает песню. Когда она доходит до конца, где повторяются слова «Звездочка моя, свети», она снова поднимает открытые ладони и ждет, что Малик хлопнет своими ладошками по ее ладоням. Когда он этого не делает, она открывает его ладони и делает жест сама. В течение нескольких дней она постоянно повторяет эту игру, и в конце

¹ Немного больше информации об этой песенке вы найдете на с. 371.

² В качестве русскоязычных аналогов могли бы подойти песенки-потешки, которые вы можете найти в интернете или книгах для чтения малышам.

концов Малик начинает тянуть к ней ладони, когда она открывает свои. Мама в восторге. Она похлопывает по его ладошкам несколько раз и продолжает петь. Еще через несколько дней Малик не только тянется к ее ладоням, но и начинает похлопывать по ним. Мама на седьмом небе от счастья: Малик сам пытается подражать новому жесту, пусть пока выходит у него и не идеально. Он по-настоящему учится!

ШАГ 4. Подражание действиям (развитие навыка)

Зачем

Создание вариаций для исходных игр, предполагающих действия по очереди, вносит разнообразие, поддерживает интерес к занятию в течение более длительного периода и, соответственно, обеспечивает вам более длительный период внимания вашего ребенка. Также это учит вашего ребенка использовать предметы разными способами. Количество действий, которые ребенок может производить с предметами, увеличивается, и повторяющаяся игра уступает место гибкой и более сложной игре — как совместной, так и с игрушками. Каждый раз, когда ваш ребенок подражает новому действию, это облегчает подражание в дальнейшем и делает этот навык практически автоматическим.

Занятие. Добавьте новые варианты

Как только ваш ребенок легко и постоянно начинает подражать знакомому действию, которое вы моделируете, вы можете начинать расширять репертуар действий, чтобы исходное действие не стало слишком скучным или однообразным после нескольких повторений. Добавление вариации часто делает подражание веселым и неожиданным для вашего ребенка. Как это может выглядеть? Сначала подражайте друг другу в течение двух-трех действий по очереди (подготовка к игре и игра). После этого измените что-нибудь (добавление новых вариантов), чтобы поддержать интерес ребенка и чтобы ваша очередь длилась дольше. Во время своих действий вы также учите подражанию другому движению — и ваша игра немного усложняется.

Вот некоторые *идеи* относительно того, как вводить изменения (вариации) в игру:

- Ранее мы говорили о том, как подражать действиям ребенка с предметом, чтобы создать игру-подражание с соблюдением очередности. Как только ребенку начинает легко даваться

повторение ваших действий-подражаний его действиям (вы подражаете ребенку, он смотрит на вас и повторяет действие), покажите ему новый, простой и очень интересный вариант того, как можно манипулировать предметом. Это может быть топтание только что выдутых пузырей, или подбрасывание воздушного шарика в воздух, или приседание, когда вы поете «Каравай-каравай», или удар машинкой по башне из кубиков, которую вы только что построили. Сначала вы моделируете действие, затем передаете предмет ребенку, чтобы он мог повторить. Если ребенок не начинает подражать вашему действию, подтолкните его к этому, продемонстрируйте энтузиазм от его успеха, а затем позвольте ребенку в течение минуты поиграть с предметом тем способом, который ему нравится. Затем повторите всю последовательность: смоделируйте действие 1, дайте ребенку предмет, чтобы он повторил это действие; дождитесь своей очереди и смоделируйте действие 2, дайте ребенку шанс его сделать, после чего похвалите его, похлопайте ему и дайте поиграть с игрушкой. Подкреплением в этой игре для ребенка будет возможность получить игрушку безо всяких дополнительных требований. Хотя, конечно, ваша похвала — тоже большая награда.

- Новые варианты игры часто представляют для ребенка больший интерес, если они включают в себя простые, но необычные и интересные действия с предметами: воткнуть палочку в пластилиновый шарик, постучать палочкой по погремушке или вставить шарик в нижнюю дырку лабиринта вместо верхней. Вы научите ребенка подражать этим простым действиям таким же образом, как мы уже обсуждали выше: покажете ребенку действие, назвав его, подождете, при необходимости поможете, похвалите ребенка за попытку повторить или поможете, если он не пытается, а затем все равно похвалите. Вот отличные материалы для игр и добавления новых вариантов: пластилин, музыкальные игрушки, бумага и карандаши, различные наборы из многих деталей (железная и автомобильная дорога, набор кубиков, наборы для строительства, а также наборы для ролевых игр, такие как очки, шляпы, ожерелья, браслеты, расчески и т. д.).
- Игра-подражание с добавлением новых вариантов — отличный способ предложить новые игрушки или предметы, с которыми ребенок не играл ранее, и поэтому все движения, которые вы смоделируете, будут для него новыми. Для обучения подражанию новым действиям не стоит использовать материалы, к которым ваш ребенок привык и которые он использует в стереотипных играх.

Резюме шага 4

Если вы выполнили все перечисленные выше задания, вы разработали все стратегии обучения вашего ребенка разным видам подражания (звуковому, действиям с предметами, жестам, движениям тела, мимике) в процессе игры с игрушками и сенсорных социальных игр. Вы знаете, как играть с ребенком по очереди и показать ребенку, каким будет процесс игры для подражания одному действию, а после проведения нескольких раундов занятия вы знаете, как варьировать или развивать действие, чтобы включить подражание новым действиям, которые ребенок может сделать. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь обладаете важными навыками обучения ребенка подражанию; вы используете их в шаге 5. Если нет, начните экспериментировать в ходе игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете способы достичь успеха и согласиться с каждым утверждением.

Тест. Развиваю ли я у своего ребенка навыки подражания?

Я знаю, как развивать игру, используя подражание действиям моего ребенка в ходе игры с игрушками и сенсорных социальных игр.

☐

Мой ребенок может легко подражать как минимум одному типу действий без моей помощи во время игры с игрушками и сенсорных социальных игр.

☐

Я знаю, как варьировать или развивать совместное занятие, чтобы научить ребенка подражать другим действиям во время игры с игрушками и сенсорных социальных игр.

☐

Я знаю, как создавать интересные и новые действия, которым мой ребенок будет подражать во время игры с игрушками и сенсорных социальных игр.

☐

Моему ребенку нравятся эти новые варианты игры, и он пытается подражать моим действиям.

☐

ШАГ 5. Встраивание игр на развитие навыка подражания в структуру совместного занятия

В главе 6 мы подробно обсуждали четыре части совместного занятия: подготовку к игре, процесс игры, добавление новых вариантов, завершение игры и переход к следующему занятию. Возможно, вы уже понимаете, насколько хорошо игры на подражание вписываются в эту структуру. Возможно, вы даже уже начали использовать 4-ступенчатую структуру — сознательно или интуитивно, когда сосредоточились на занятиях с подражанием и вариациями.

Игровая структура, о которой мы говорили на протяжении всей этой главы об обучении подражанию, — это структура совместного занятия, которая включает в себя подготовку к игре (когда появляются материалы), процесс игры (подражание первому действию) и добавление одного или нескольких новых вариантов. Мы пока еще не обсуждали завершение игры, но в идеале оно должно быть организованным — таким, как описано в главе 6. В оставшейся части книги мы продолжим предлагать способы использовать структуру совместного занятия и стратегий подражания, чтобы научить вашего ребенка другим навыкам. Подражание и соблюдение очередности во время совместных занятий с предметами и сенсорных социальных игр — фундаментальные процессы, с помощью которых маленькие дети учатся у других языку, социальному поведению и тому, как работают вещи. Если вы освоили принципы, которые мы представили на данный момент, вы уже обладаете самыми важными навыками обучения, чтобы помочь своему ребенку двигаться дальше, даже если вы не дочитаете остальные главы этой книги.

Тест. Включаю ли я действия на подражание в структуру совместных занятий?

Мои занятия по обучению подражанию обычно включают в себя подготовку к игре, в ходе которой мы с ребенком определяем тему занятия.

☐

Мы играем по очереди, подражая друг другу также по очереди или играя вместе.

☐

После нескольких повторений либо мой ребенок, либо я обычно добавляем один или несколько новых вариантов игры, чтобы показать дополнительные действия для подражания.

☐

Когда внимание моего ребенка начинает угасать или когда игра становится слишком однообразной, мы обычно

☐

организованно завершаем занятие и выполняем переход к следующему: убираем вещи, совместно выбираем другое занятие.

Я использую 4-ступенчатую структуру совместных занятий как минимум иногда во время приемов пищи, одевания, смены подгузника, купания, укладывания спать, и я вижу, что ребенок начинает все больше предвкушать следующие шаги во все большем количестве ритуалов.



Клэр и ее бабушка разработали несколько игр с игрушками и сенсорных социальных игр, которые включают разные акты имитации. Одно из любимых занятий Клэр — когда бабушка подражает ее катанию машинки туда-сюда по кофейному столику. Бабушка берет вторую машинку, садится лицом к Клэр с другой стороны стола и подражает катанию, приговаривая: «Врум-врум-врум». Затем она делает паузу. Катание машинки — игра, которую выбрала сама Клэр. Клэр останавливается и смотрит на бабушку во время паузы; бабушка воспринимает это как сигнал и снова катает машинку, на что Клэр откликается катанием своей машинки. Бабушка повторяет все сначала, но она видит, что Клэр теряет интерес к игре, потому что она не реагирует и не участвует с таким же энтузиазмом, как прежде. К тому же это действие, которое дается Клэр легко. И бабушка добавляет новый вариант. Она берет длинную дощечку, один конец которой кладет на стопку книг, лежащую на кофейном столике, и спускает с такой дощечки-горки машинку. Клэр наблюдает за этим с большим интересом, после чего снова катает машинку по столу. Бабушка, реагирует на ее внимание и снова спускает машинку с «холма», делает паузу и помогает Клэр повторить, поставив ее машину на верхний край дощечки. Машинка Клэр едет вниз, и бабушка издает ободряющие звуки. Бабушка снова скатывает свою машинку и начинает помогать Клэр, но Клэр на этот раз делает все сама — и бабушка снова ее ободряет. Клэр нравится эта новая игра, она сосредотачивает на ней свое внимание, и теперь они вдвоем подражают друг другу, скатывая по несколько раз машинки с «холма». Бабушка понимает, что они с Клэр создали новый вариант их игры на подражание. Она также подмечает количество подражаний, включая подражания новому действию, которые делает Клэр; продолжительность времени, в течение которого Клэр удерживает внимание на игре, и количество действий, которые она выполняет, когда приходит ее очередь (и которые означают для нее возможности для обучения). Эта стратегия позволяет бабушке научить Клэр большему, чем если бы она не отходила от исходного варианта. Клэр нравится новый вариант игры, описанный

выше, и она научилась подражать новому действию после того, как несколько раз попрактиковалась. Бабушка понимает, что это, возможно, необходимо для того, чтобы показать Клэр новую идею и заинтересовать ее. Если Клэр не интересуется новым вариантом после того, как бабушка несколько раз показала действие, она всегда может вернуться к исходному сюжету или попробовать что-то другое — например, врезаться одной машинкой в другую или сбрасывать их с кофейного столика. Бабушка понимает, что конечная цель — увеличить длительность совместной игры, чтобы вместить в нее как можно больше действий по очереди и таким образом включить в эту структуру возможности для новых вариантов игры. Как только машинки перестают удерживать внимание Клэр или игра теряет свою социальную значимость и превращается в однообразную рутину, бабушка готова сказать: «Давай заканчивать» — и положить свою машинку в коробку, жестом предлагая Клэр сделать то же самое — замечательное завершение этого отлично проведенного совместного занятия!

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Эта глава была сосредоточена на том, какими способами можно помочь вашему ребенку улучшить навыки подражания вам и другим людям. Мы начали с обсуждения важности вашего подражания ребенку — его действиям и звукам. Затем мы обсудили несколько разных типов подражания: подражание действиям с предметами (самое простое для большинства детей с РАС), подражание звукам, подражание разным действиям и подражание жестам и мимике (самое сложное для большинства детей с РАС). Если вы выполнили все наши задания, вы увеличили количество возможностей для развития у вашего ребенка навыков подражания в течение всего дня. Затем мы обсудили важность добавления вариаций к подражанию, чтобы оно не стало слишком однообразным. Мы обратили ваше внимание на то, как хорошо ритуалы подражания укладываются в структуру совместного занятия: подготовка к игре, процесс игры, добавление новых вариантов, завершение игры и переход к следующему занятию. И наконец, мы упомянули, как можно встроить совместные занятия на подражание не только в игры с игрушками и другими предметами, но также в сенсорные социальные игры, приемы пищи, гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты, а также занятия с книгами и работу по дому. Каждое действие на подражание — это возможность для обучения, и включение подобных игр во все ваши занятия с ребенком может серьезно увеличить количество имеющихся у него возможностей для обучения.

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: научить вашего ребенка подражать разным действиям.

Действия:

- Подражайте игре вашего ребенка с предметами, ожидая, что он будет, в свою очередь, подражать вам.
- Подражайте звукам вашего ребенка, ожидая, что он будет, в свою очередь, подражать вам.
- Помогайте ребенку повторить ваше действие, но быстро уменьшайте помощь!
- Не ожидайте идеального исполнения; примите приближенные варианты, которые получаются у ребенка.
- Превращайте ваши игры-подражания в игры по очереди – мини-диалоги.
- Используйте 4-ступенчатую структуру совместного занятия, чтобы разнообразить действия для подражания.
- Используйте песни и сенсорные социальные игры, чтобы вызвать у ребенка подражание жестам.
- Оставайтесь в фокусе внимания вашего ребенка.

ОБРАТИМСЯ К ДЕТАЛЯМ: КАК ДЕТИ УЧАТСЯ

Цель главы: познакомить вас с базовыми принципами и основными стратегиями обучения, которые помогут вашему ребенку играть, общаться и учиться.

Главы 4–8 предоставили вам «кирпичи» для фундамента обучения вашего ребенка. Если вы изучили на практике все эти стратегии, вы уже многого достигли и, скорее всего, увидели значительные изменения к лучшему в способности вашего ребенка чувствовать контакт, общаться и учиться. Это замечательно! Теперь мы хотим предоставить теоретические основы обучения, чтобы вы могли гибко использовать эти принципы в новых ситуациях, по мере того как ваш ребенок продвигается вперед и встречается с новыми сложностями в обучении.

Понимание элементов процесса обучения: предпосылок (или, иначе, antecedents — событий, которые непосредственно предшествуют поведению), поведения (целенаправленных действий ребенка) и последствий поведения — ППП¹ даст вам возможность мотивировать и обучать ребенка новым и более сложным вариантам желаемого поведения, от ролевой игры до появления первых слов. Эти принципы — основа прикладного анализа поведения (*Applied Behavior Analysis*, АВА)². В главе 1 мы говорили о том что АВА — это прикладная наука об обучении, которая помогает людям научиться новым вариантам

¹ За рубежом используется аббревиатура ABC (значения понятий соответствуют приведенным выше), где А — antecedent, В — behavior, С — consequences. В отечественных изданиях мы можем встретить оба варианта, однако в данном издании решили оставить ППП, поскольку игра слов (в английском ABC — первые буквы алфавита) не сохраняется при переводе.

² В русскоязычной литературе сложилась и поддерживается традиция использовать английскую аббревиатуру термина «прикладной анализ поведения» — АВА.

поведения или изменить существующие, включая уменьшение частоты и интенсивности проблемного поведения. Мы используем эти принципы — ППП обучения — в ходе всех глав этой книги.

ПОЧЕМУ ПРИКЛАДНОЙ АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ ТАК ВАЖЕН

Мы дали определение АВА, но вы, возможно, не знаете, что это не какой-то определенный тип вмешательства. Это распространенное заблуждение. Прикладной анализ поведения — это научная дисциплина, исследующая закономерности формирования и изменения поведения; он лежит в основе многих различных подходов к раннему вмешательству. Обучение отдельными блоками (Discrete Trial Training), обучение ключевым жизненным навыкам (Pivotal Response Teaching), Детская модель раннего вмешательства (the Early Start Denver Model), обучение взаимному подражанию (Reciprocal Imitation Training), обучение в социальной среде (Milieu Teaching) и случайное обучение (Incidental Teaching) — все они используют принципы АВА.

Вы тоже их уже используете! Если до этого момента вы двигались от главы к главе и пробовали использовать описанные в каждой из них стратегии, вы научили своего ребенка ряду навыков. Другими словами, вы обеспечили ребенку обучение новым навыкам благодаря тому, что сделали процесс обучения привлекательным для него. Так как мы считаем, что для родителей очень важно обучиться новым способам взаимодействия с детьми и мы хотели, чтобы вы могли начать как можно быстрее, мы начали с практической деятельности, не затрагивая терминологию АВА. Но правда заключается в том, что даже ваше собственное поведение укладывается в рамки принципов обучения! Вы тоже следовали «правилам» обучения новым типам поведения: вы пробовали новые стратегии, и приятным последствием применения этих стратегий был восторг, который вы испытывали, видя, что ваш ребенок учится — причем прямо у вас на глазах. Отличная мотивация, не правда ли?

Сейчас самое время рассмотреть «правила» обучения с более технической точки зрения, потому что это, скорее всего, поможет вам лучше осознавать многие вещи:

1. Ваше собственное поведение.
2. Значение и цели поведения вашего ребенка.
3. То, как разные ситуации приводят к появлению определенного поведения ребенка или служат сигналом для появления этого поведения.

4. Как разные события, которые происходят вслед за действиями вашего ребенка, становятся для ребенка наградой за то, что он вел себя определенным образом.

Как только вы поймете, как работают ППП обучения, как они создают и поддерживают уже существующие формы поведения вашего ребенка, вы будете обладать необходимыми инструментами, чтобы 1) обучить ребенка новым формам поведения, которые являются более подходящими для детей его возраста или более приемлемыми (поощрение желательных форм поведения и препятствие проявлению нежелательного поведения); 2) увеличить количество возможностей для обучения вашего ребенка, которые потенциально присутствуют во время всех повседневных дел и занятий; 3) помочь ребенку наиболее полно использовать все возможности для обучения, которые вы готовы ему предоставить.

Что происходит при аутизме

Дети с аутизмом откликаются на ППП обучения так же, как и все дети, но три аспекта аутизма требуют гораздо больше сосредотачиваться при обучении детей с аутизмом, чем при обучении других детей:

1. *По сравнению с типично развивающимися детьми дети с РАС не очень заинтересованы в том, чтобы делать приятное другим людям.* Большинство детей довольно хорошо понимают, радуют ли они родителей своими действиями или расстраивают. Таким образом, одобрение или неодобрение родителей естественным образом формирует поведение детей, учитывая то, что дети стремятся получить внимание и одобрение своих родителей. Дети с аутизмом, однако, обычно не так хорошо осознают малозаметные (а иногда и не такие уж малозаметные) последствия своих поступков; таким образом, они с меньшей вероятностью будут делать то, что от них хотят взрослые, только для того, чтобы доставить им удовольствие.

2. *В отличие от других детей, дети с аутизмом не очень заинтересованы в том, чтобы поделиться своим опытом с другими.* Большинство маленьких детей делятся с окружающими эмоциями и информацией с помощью улыбок, зрительного контакта; они показывают и приносят взрослым предметы, а также указывают на интересующие их предметы. Например, в возрасте 12–18 месяцев большинство детей начинают показывать пальцем на вещи, которые кажутся им интересными, обозначают их, а затем смотрят на родителей, чтобы разделить интерес и показать то, на что направлено их внимание. Они хотят внимания и отклика

от родителей. Однако этот тип детского поведения — поведение совместного (разделенного) внимания (Joint Attention и также Shared Attention) — совсем нечасто встречается у детей с РАС. Из-за отсутствия в поведенческом репертуаре этих форм поведения дети с РАС упускают огромное количество возможностей научиться языку, социальным навыкам и межличностной коммуникации. Именно поэтому вы создаете способы развития у вашего ребенка навыков совместного (разделенного) внимания с помощью стратегий, которые вы уже освоили. Особое внимание совместному вниманию мы уделим в главе 10.

3. Дети с аутизмом подражают другим людям гораздо меньше, чем другие дети их возраста. У большинства детей, судя по всему, есть внутренняя цель — быть как другие, и они получают удовольствие, когда делают то же, что остальные, причем делают это самостоятельно. Типично развивающийся ребенок, у которого нет РАС, хочет держать ложку сам, сам надевать носки и ботинки: делать то же, что умеет делать его старшая сестра или брат.

Мы часто слышим от родителей детей с аутизмом: «Я думаю, он с радостью позволит мне бесконечно его одевать (кормить, менять подгузник и т. д.), я не вижу у него никакого желания быть самостоятельным и делать что-то самому». Дети с аутизмом могут подражать другому человеку, чтобы заставить работать привлекательную игрушку или

Из опыта родителей

«Мой сын стремился к самостоятельности меньше, чем другие дети, но он все больше хотел повторять действия сестры или друзей, когда видел, как они делают привлекательные для него вещи. Впервые я это заметила, когда его сестра прыгала по дому, изображая лягушку. Сын понял, что ей очень весело, и тоже начал прыгать — хотя в то время он, возможно, не понимал сути игры понарошку (сейчас, в возрасте трех с половиной лет он понимает). Его сестра и другие сверстники показывали ему веселые занятия, и это, мне кажется, помогло ему научиться обращать внимание на других и повторять поведение сверстников. Он до сих пор меньше других настроен делать что-то, что не доставляет ему особого удовольствия (например, мыть руки), но мне кажется, что его мотивация даже к таким действиям увеличивается по мере понимания, что он может учиться у других. Он делает все больше того, что относится к обычным для его ровесников занятиям, а не только к развлечениям (благодаря улучшению навыков подражания и приемлемому поведению на групповом занятии он даже начал недавно ходить в секцию тхэквондо!). Во многих занятиях, упомянутых в предыдущих главах, могут участвовать дети (особенно если они чуть постарше), чтобы привлечь ребенка с РАС к веселой совместной игре и подражанию».

получить печенье из буфета — другими словами, чтобы достичь цели, но обычно это не делается для того, чтобы «быть как другие». Без этой мощной мотивации ребенок с аутизмом не будет отрабатывать навыки, которые он видит у других, и, таким образом, он не будет учиться адаптивному и социальному поведению на основе наблюдения за другими людьми. Именно поэтому мы потратили столько времени на обучение подражанию в главе 8: чтобы помочь появлению у вашего ребенка желания делать то, что делают другие.

Почему это представляет проблему

Из-за того что дети с аутизмом мало интересуются тем, чтобы доставить удовольствие другим людям, поделиться с ними своим опытом и имитировать их действия, они упускают множество возможностей ППП обучения, возникающих во время игр и повседневных дел и позволяющих учиться большинству детей. Эти упущенные возможности проявляются в задержках развития — развития речи, жестов, навыков самообслуживания и социальной игры, что является частью характеристики раннего аутизма. Из-за того что дети с РАС испытывают сложности с использованием существующих социальных взаимодействий в качестве возможностей для обучения, окружающим их людям нужно сделать эти возможности более ярко выраженными. И вот хорошая новость: ребенка с аутизмом можно научить получать удовольствие от похвалы других людей, а также с радостью делиться опытом и подражать другим! Чтобы это случилось в более разнообразных обстоятельствах и с большим количеством форм поведения, вам нужно понимать базовые принципы, которые вступают в действие при обучении.

Когда Молли видит, что ее старшая сестра Тина достает молоко из холодильника, она кричит и хватается Тину, чтобы получить молоко. Папа говорит Тине: «Твоя сестра хочет молока. Дай ей, а себе возьми еще». Тина дает Молли стакан молока, а себе берет другой. Что при этом происходит? Поведение Молли включает в себя крики и хватание, вызванные antecedentом (предшествующим событием): Молли видит, как другой человек достает молоко, и ее поведение приводит к положительному последствию, то есть к подкреплению. Молли достигла цели: она получила молоко, которое хотела. Когда в следующий раз Молли увидит кого-то со стаканом молока и захочет молока, она с еще большей вероятностью будет кричать и хватать. Папа, который хотел поступить как лучше, потому что он заботится о дочери и думает о ее потребностях, невольно подкрепил нежелательное поведение, попросив Тину дать Молли молоко. Как вы увидите позже, применение принципов

обучения, описанных в этой главе, может очень серьезно поменять исход подобных ситуаций.

ЭТАП 7. КАК ПРАКТИЧЕСКИ ВОПЛОТИТЬ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ППП

Существует шесть конкретных шагов, которые вы можете предпринять, чтобы улучшить свое понимание обучения ППП и обучить своего ребенка новым навыкам и приемлемому поведению:

- Шаг 1.** Обращайте внимание на то, что ребенок делает: вторая П¹ — поведение.
- Шаг 2.** Выберите награду: третья П — следствие.
- Шаг 3.** Определите, что было сначала, непосредственно перед тем, как ребенок что-то сделал: первая П — предпосылка.
- Шаг 4.** Соедините три компонента обучения ППП вместе.
- Шаг 5.** Используйте принципы ППП, чтобы увеличить количество возможностей для обучения вашего ребенка и обучить его новым навыкам и формам поведения.
- Шаг 6.** Измените нежелательное поведение вашего ребенка.

ШАГ 1. Обращайте внимание на то, что ребенок делает: вторая П — поведение

Зачем

Любое поведение закономерно. Другими словами, все дети делают что-то по определенной причине. В основе любого действия вашего ребенка (или кого угодно еще) лежит причина — цель этого поведения. Независимо от того, насколько необычным выглядит поведение, в нем всегда есть логика, причина, по которой человек так поступает. Это касается как того, что человек говорит, так и того, что он делает; также это касается того, чего он не делает. Когда вы видите, что ваш ребенок делает что-то, что не имеет для вас смысла, остановитесь и подумайте, чего он хочет достичь. Скорее всего, вы сможете это понять, и тогда вы увидите цель, или функцию, этого загадочного поведения. Позже мы рассмотрим эту тему подробнее, но сейчас просто познакомьтесь

¹ Все верно, речь идет о второй букве П в русскоязычной аббревиатуре ППП; третья и первая будут рассмотрены соответственно в шагах 2 и 3.

со следующими правилами, которые помогут пониманию причин или целей, стоящих за поведением вашего ребенка.

Правило 1. Мы фокусируемся на том, что дети *делают* — на их поведении, а не на том, что они «знают». Мы измеряем наш успех в обучении не тем, что дети в итоге узнали, а тем, что они делают на регулярной основе. Почему? Потому что маленькие дети не могут сказать нам, что они знают, а также потому, что мы хотим научить их сложному поведению, которое непросто дается детям с аутизмом: тому, как вести себя по отношению к другим людям, как общаться с другими людьми, играть с предметами и участвовать в повседневных делах и занятиях. Мы часто спрашиваем у родителей: «Она использует вилку?» — и слышим ответ: «Да, она знает, как пользоваться вилкой. Она предпочитает пользоваться руками, но если ее заставлять, она может взять кусочек вилкой». Тогда мы настаиваем на том, что правильный ответ «нет», потому что знать о том, как что-то делается, — это совсем не то же самое, что делать это, а вашим детям нужно научиться навыкам (речи, жестам, игре с другими, умению здороваться, делиться предметами, обмениваться эмоциями и т. д.), которые они будут использовать постоянно и самостоятельно, а не только в тех случаях, когда их кто-то заставляет. Поэтому когда мы сосредотачиваемся на том, что дети с аутизмом делают, мы говорим о постоянно наблюдаемом, уверенном поведении. И за этим поведением всегда стоят причины, цели, или функции, основанные на предыдущем опыте физических или социальных последствий поведения.

Правило 2. Люди делают то, что они делают, чтобы: а) получить что-то, что они хотят, что-то приятное для них; или б) избежать чего-то, чего они не хотят, чего-то неприятного. Это кажется слишком простым, чтобы быть правдой, но на самом деле существуют только две эти основные причины, цели, или функции, поведения. Ваш ребенок ведет себя так, как ведет, потому что в прошлом это поведение позволило ему получить что-то приятное, либо избежать неприятного опыта, либо устранить что-то, что мешало ему достичь своей цели. (Правила 3–7 приведены в последующих шагах.)

Задание. Наблюдайте за поведением вашего ребенка

Мы предлагаем вам найти время и в течение пары дней понаблюдать за поведением вашего ребенка, чтобы подумать о возможных функциях его поведения. Постарайтесь понаблюдать за поведением ребенка в шести областях целенаправленных действий: игре с игрушками и другими предметами, социальной игре, приемах пищи, гигиенических

процедурах и повседневных режимных моментах (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать), занятиях с книгами и бытовых делах. Это не означает, что вы должны сидеть в сторонке с записной книжкой и смотреть! Это означает, что вам стоит провести немного больше времени, скажем, минут по 15–20 в каждом случае, обращая внимание на поведение вашего ребенка и на то, что происходит вокруг него. Понаблюдайте и запишите некоторые конкретные формы поведения вашего ребенка, а также те, которые вы хотели бы видеть чаще (например, обращение «мама», адресованные вам улыбки и попытки забраться к вам на колени). Также обращайте внимание на поведение, которое вам не нравится, которое вы хотели бы в будущем прекратить. Помните, что все сознательное поведение функционально и целенаправленно. Затем спросите себя: какова цель моего ребенка, когда он кричит, когда он смотрит на меня и улыбается, когда ведет меня за руку к холодильнику? На следующей странице вы найдете форму, которую можно использовать для того, чтобы развить наблюдательность и чаще задумываться о целях поведения вашего ребенка. Форма включает в себя несколько примеров, чтобы вам было с чего начать. Если вам нужно больше места для записей, сделайте несколько дополнительных копий.

Полезная подсказка

Помните: поведение — сознательное действие, за которым можно наблюдать: крики, хватание, протягивание рук, слова, взгляды. Это не чувство и не состояние: расстроенный, усталый, сердитый, разочарованный и т. д.

Резюме шага 1

Если вы выполнили все указанные выше задания, вы уже знаете как «видеть» цели, которые стоят за поведением вашего ребенка. Этот шаг начинается с процесса понимания функции поведения ребенка, от ситуации к ситуации. Следующие шаги будут направлены на то, чтобы «увидеть» предшествующие события (антецеденты) и последствия, которые подсказывают ребенку, как себя вести, и подкрепляют его поведение в каждой из этих ситуаций. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, теперь вы владеете важными навыками понимания взаимосвязи между целями и поведением; вы воспользуетесь этими знаниями при изучении шага 2. Если нет, просмотрите этот раздел заново, потратьте больше времени на наблюдение и обсудите ваши наблюдения с окружающими. Оставайтесь на этом этапе, пока не сможете легко увидеть цель, которая стоит за поведением ребенка в разных ситуациях.

Тест. Эффективно ли я наблюдаю за поведением ребенка?

Я провел(а) какое-то время, наблюдая за ребенком, и составил(а) список форм его проведения.

☐

Я понимаю разницу между поведением, которое можно наблюдать, и интерпретацией состояния (например, «хнычет» — поведение, «устал» — состояние).

☐

Все проявления поведения в моем списке — поведение, которое можно наблюдать, а не описания состояния.

☐

Я понимаю цели, стоящие за поведением, включающим в себя некоторые требования.

☐

Я понимаю цели, стоящие за некоторыми проявлениями нежелательного поведения ребенка.

☐

Я пронаблюдавал(а) поведение ребенка в большинстве целенаправленных занятий в шести областях активности.

☐

ШАГ 2. Выберите награду: третья П — последствия

Зачем

Последствия — ответ окружающей среды на поведение ребенка. Они влияют на вероятность того, повторит ли ребенок свое поведение, чтобы достичь конкретной цели. Посмотрите на примеры в форме на с. 258. В первом примере ребенок тянется к взрослому, подняв руки и глядя на взрослого. Цель ребенка — чтобы его подняли на руки. Если родитель взял ребенка на руки, цель ребенка достигнута. Результатом поведения стало позитивное последствие (награда, или подкрепление). Поведение ребенка оказалось успешным для достижения его цели. Полученная после жеста «поднять руки» награда (то, что ребенка взяли на руки), повышает (подкрепляет) вероятность того, что ребенок снова использует этот жест, чтобы его взяли на руки. Здесь была реализована возможность для обучения. За желательным поведением (вторая П) — в данном случае четкий жест — последовало положительное последствие (третья П). Другими словами, поведение было вознаграждено, или подкреплено, тем, что ребенка взяли на руки — то есть выполнили его желание. Когда мы используем в этой книге термин «возможность для обучения», мы имеем в виду такую ситуацию, когда вы помогаете ребенку выполнить желательное действие или освоить нужный навык и следите, чтобы затем ребенок получил в награду положительное последствие этого поведения — как правило, достижение своей цели (выполнение желания).

Нежелательное поведение также имеет свои последствия. Когда вы бежите и начинаете успокаивать кричащего ребенка — это типичное родительское поведение. Однако если ребенок кричит с целью привлечь ваше внимание, то вы тем самым позволяете ребенку достичь цели: предоставляете положительное последствие после его попытки привлечь внимание. Таким образом, вы вознаграждаете (подкрепляете) крик. Ребенок узнаёт, что крик — мощный инструмент для привлечения вашего внимания. Скорее всего, чтобы привлечь ваше внимание в следующий раз, он снова будет кричать — потому что прошлый раз оказался успешным. Анализ последствий, к которым приводит поведение вашего ребенка, — второй шаг к пониманию того, почему он делает то, что он делает.

Независимо от того, какие действия совершает ребенок — те, которые нам нравятся (хорошая игра, использование речи), или те, которые нам не нравятся (крики, нытье, повторяющееся поведение, убежание, бросание вещей на пол, попытки драться), — все они поддерживаются подкрепляющими их последствиями. Последствие, которое увеличивает шансы на то, что поведение повторится в будущем, называется *подкрепление*. Вспомним предыдущий пример с криком как способом привлечь внимание: последствия, которые мы считаем «негативными», иногда могут выступать в качестве подкреплений. Но реакция на кричащего ребенка — это на самом деле положительное подкрепление, если ребенок достиг своей цели. А теперь давайте посмотрим на другую ситуацию. Мы продолжим рассматривать пример с криком. В этой ситуации родители четырехлетней Джордан, которая часто кричит, чтобы привлечь внимание, как описано выше, пытаются почистить ей зубы. Они подходят к дочке с зубной щеткой в руке. Джордан начинает кричать в ту же секунду, когда до нее дотрагиваются, и отчаянно отбивается, когда родители пытаются засунуть щетку ей в рот. Родители не могут почистить дочке зубы и в отчаянии отступают. Что же сейчас произошло? Цель Джордан — избежать чистки зубов. С помощью криков и драки она получила свою награду — избавление от неприятной процедуры. Помните, раньше мы уже упоминали, что у поведения есть две базовые функции: получение чего-то желанного и избавление от чего-то неприятного. Эта ситуация с Джордан — пример награды в виде избавления. Для этого явления предусмотрен термин — *отрицательное подкрепление*. В этом случае последствие также подкрепляет поведение — Джордан достигла своей цели, но достигла посредством удаления неприятного стимула; отсюда и термин «отрицательное». Предыдущий ранний пример, когда Джордан криками добилась внимания, — это положительное подкрепление: девочка получила желаемое последствие. Как достижение чего-то приятного, так и избежание чего-то неприятного подкрепляет (усиливает) поведение, с помощью которого ребенок пытается добиться своих целей.

Вот важное правило, о котором стоит помнить, когда вы наблюдаете, к каким последствиям приводит поведение вашего ребенка:

Правило 3. Обучение новому поведению происходит в результате последствий этого поведения. Во время изучения каждой из предыдущих глав второй части этой книги вы использовали это правило, чтобы учить вашего ребенка. Каждый раз, когда вы давали ребенку предметы на выбор, ребенок, выбирая, сообщал вам свою цель: получить именно эту вещь. Когда вы обучали ребенка протягивать руки, чтобы вы взяли его на руки, вы сначала видели, что у ребенка была именно эта цель — потому что он приближался к вам и каким-то образом показывал, чего он хочет. Затем вы протягивали к нему руки и подталкивали ребенка к тому, чтобы он протянул руки в ответ (новый навык, которому вы обучали). После того как ребенок поднимал руки (новый навык), вы поднимали его — и таким образом позволяли ему добиться цели. То, что вы брали ребенка на руки, было (и остается) его наградой, подкреплением, потому что он хотел именно этого, это было его целью.

Задание. Какое поведение вы хотите подкрепить?

Каждый раз, когда вы даете ребенку игрушку или еду или выполняете то действие, которое он хочет, вы награждаете ребенка за то действие, которое он совершил непосредственно перед тем, когда вы дали ему желаемое. Если он только что плакал — вы вознаграждаете плач. Вы подкрепляете (увеличиваете вероятность повторного появления) то действие или поведение, которое вознаграждаете. Помните об этом, когда общаетесь с ребенком, и вы станете более эффективным учителем для него. Постарайтесь убедиться в том, что ваш ребенок постоянно получает подкрепление желательного для вас поведения и *не* получает подкрепления нежелательного поведения.

Правило 4. Поведение, которое не получает подкрепления, со временем исчезает. Если вы уберете все положительные последствия (награды), поведение будет со временем ослабевать (будет уменьшаться частота его проявления) — этот процесс называется гашением. Гашение происходит, когда полностью отсутствует какое-либо подкрепление поведения.

Отец Молли решил, что больше не будет поощрять ее крик в попытке получить то, что принадлежит сестре. Он попросил Тину поворачиваться к Молли спиной и уходить, когда та кричит и пытается что-то схватить. Тина с удовольствием приняла изменения; она уходит

в свою комнату и закрывает дверь, когда Молли начинает кричать. В течение недели Молли перестала направляться к Тине, чтобы что-то получить. Вместо этого она стала подходить к родителям и тянуть их по направлению к тем вещам, которые она хочет получить. Родители решили, что это более подходящая форма коммуникации и позволяют девочке подводить себя к буфету или холодильнику. Мы видим, что в течение недели Молли перестала кричать и хватать свою сестру — это поведение у нее угасло. Поведение больше не дает возможности достичь цели, поэтому Молли его оставила и нашла новое, более функциональное, приводящее к достижению цели — вести родителей к тому, что она хочет. Они выполняют ее желание, так что это новое поведение теперь вознаграждается положительными последствиями.

Желательное поведение также может угаснуть. Вот распространенный пример.

Алисия — мама Макса, ребенка с РАС, и его младшей сестры Керри. Алисия говорит Макс, чтобы он попросил Керри дать ему поиграть с игрушкой, вместо того чтобы выхватывать у нее. Макс попросил у Керри разрешения поиграть фонариком, но Керри проигнорировала его просьбу. Макс не получил награду за то, что он попросил. После трех попыток Макс схватил игрушку и стал играть с ней. Его поведение хватать игрушки получило подкрепление: он получил игрушку. Просьба Макса была проигнорирована; если это продолжится, он больше не будет просить. Его поведение «просить игрушку» быстро угаснет, потому что оно не приносит успеха в достижении цели, и он будет продолжать хватать игрушки, потому что это поведение приводит к успеху.

Вот как можно это исправить:

Макс попросил у Керри фонарик, Керри его игнорирует. Алисия вмешалась в ситуацию, взяв руку Керри с фонариком и протянув игрушку Макс, чтобы он ее взял. Просьба Макса вознаграждена. Но как же Керри? Ей тоже нужна награда за то, что она отдала брату игрушку. К счастью, у Алисии есть еще один фонарик — и она тут же дала его Керри. Керри с удовольствием взяла фонарик. Таким образом, Керри была вознаграждена за то, что дала фонарик в ответ на открытую ладонь и просьбу Макса. Каждый ребенок вознагражден за социально одобряемое поведение.

Если смотреть на ситуацию реалистично, такой вариант далеко не всегда возможен (вряд ли вы всегда будете знать заранее, из-за чего

возникнет спор: из-за фонарика, вилки, тарелки, игрушки); если вы станете постоянно просить старшего ребенка помочь вам, отдав фонарик или другой предмет, это вызовет у него обиду и негодование. Выходом из ситуации может стать «сделка» со старшим ребенком: вы можете объяснить ему, что вам нужна его помощь в обучении брата или сестры с РАС общению — и почему это так важно. Таким образом, если старший ребенок отдаст предмет, он будет чувствовать гордость (награда) и получит от вас похвалу (еще одна награда). Алисия могла бы дать другую, интересную игрушку Керри (или Максу), а также предоставить больше похвалы и ласки после передачи требуемого предмета (положительное последствие).

Правило 5. Последствия могут со временем менять поведение и другим образом: если после поведения возникает последствие (обычно отрицательное), которое приводит к уменьшению частоты проявления поведения, этот процесс называется *наказанием*. Наказание в данном случае не означает, что ребенка отправляют в угол и т. д. В данном случае слово «наказание» означает последствие, нежелательное для ребенка (или взрослого), которое приводит к уменьшению частоты того поведения, которое непосредственно предшествовало наказанию.

Из опыта родителей

«К сожалению, братья и сестры не всегда хотят вознаграждать хорошие, вежливые просьбы чем-нибудь поделиться. Я всегда просила старшую дочь откликаться на просьбы младшего брата, но для нее не всегда легко поделиться игрушками, которые она больше всего ценит, даже если он просит очень вежливо. Мы создали систему, которая, как мне кажется, помогает. Если у моей дочери есть игрушка, которой она не желает делиться ни при каких обстоятельствах, она должна хранить ее у себя в комнате, вне пределов видимости для младшего брата. Если она играет с игрушкой где-то в другом месте в доме, то предполагается, что она будет делиться. Если младший брат хватает игрушку, он не может ее получить. Я забираю игрушку сама — чтобы дочь не вступала в драку с братом из-за игрушки (у нас есть правило, согласно которому ни одному ребенку не позволено хватать игрушки, даже если другой завладел ими не по правилам). Если брат просит вежливо, сестра должна дать ему игрушку — правда, она может сразу же попросить ее обратно, если, например, находится в разгаре игры и не хочет прерываться. Если она просит вежливо, он должен откликнуться на просьбу и отдать игрушку. Мой сын отлично научился делиться даже самыми ценными игрушками».

Давайте представим, что после того, как его вежливую просьбу поделиться игрушкой проигнорировали, Макс попытается схватить игрушку. Керри быстро уходит из комнаты с игрушкой, не позволяя Максу ею завладеть. Макс начинает плакать и идет к Алисии, которая говорит: «Вот как бывает, когда хватаешь». В следующий раз Макс с меньшей вероятностью будет хватать — ведь его хватание обернулось неприятным, или отрицательным, последствием — он потерял доступ к игрушке. В технических терминах, его поведение было наказано.

И наказание, и гашение со временем приводят к уменьшению проявлений поведения. Любые нежелательные последствия с технической точки зрения являются наказанием. Когда ребенку говорят «нет» или «не сейчас», когда родитель убирает предмет, которым ребенок хочет завладеть, когда брат или сестра убирают что-то или отталкивают ребенка, когда он к ним подходит, чтобы поиграть, — все это может быть последствиями-наказаниями — отрицательными последствиями, которые следуют за намеренным поведением.

Полезная подсказка

Когда за поведением следует достижение цели, то есть положительное последствие, поведение подкрепляется. Когда поведение перестает приводить к достижению цели, оно угасает. Когда поведение приводит к отрицательному последствию, к утрате цели, мы говорим о наказании. Гашение и наказание ослабляют (уменьшают вероятность появления) поведение, которое было использовано, чтобы достичь цели. Подкрепление его усиливает (увеличивает вероятность появления). Намеренное поведение ребенка усиливается или ослабляется в зависимости от последствий, к которым оно приводит.

Задание. Продолжайте наблюдать за поведением ребенка

Для этого упражнения потратьте день или два: найдите какое-то время на наблюдение, чтобы обратить внимание на последствия поведения вашего ребенка, рассмотренные в свете его целей. Подумайте о том, достигает ли ребенок в итоге своей цели — и получает ли он подкрепление (П), либо его поведение оборачивается нежелательным последствием/наказанием (Н), либо никакого последствия, относящегося к цели, вообще не происходит, и поведение угасает (У). Запишите в приведенной на с. 258 форме несколько примеров как социально желательного поведения, которое использует ваш ребенок (зрительный контакт, жесты, звуки или слова), так и социально нежелательного (например,

крики, бросание вещей). Помните, что подкрепление для всех типов поведения — это достижение целей ребенка. Иногда даже поведение, которое на первый взгляд кажется отрицательным последствием (выговор и т. д.), может быть подкреплением, если помогает ребенку достичь цели (например, испорченное настроение брата или сестры может быть подкреплением, если младшему ребенку нравится видеть брата или сестру расстроенными). Сделайте дополнительные копии формы, если вам нужно больше места.

Резюме шага 2

Если вы выполнили все приведенные выше задания, вы знаете, как «видеть» те последствия, которые подкрепляют, наказывают или заставляют угаснуть поведение вашего ребенка. Этот шаг позволяет раз за разом продолжать процесс понимания функционирования поведения вашего ребенка. Следующий шаг будет касаться того, как «увидеть» те предшествующие события (антецеденты), которые вызывают поведение вашего ребенка в каждой из этих ситуаций. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, то теперь вы обладаете важными навыками понимания отношений между целями и поведением — эти знания вы примените в шаге 3. Если нет, перечитайте этот раздел, проведите больше времени, наблюдая за ребенком, и обсудите результаты наблюдения с окружающими. Не идите дальше, пока не сможете легко видеть последствия, подкрепляющие поведение вашего ребенка в разных ситуациях, и определять их тип.

Тест. Могу ли я распознать последствия поведения моего ребенка?

Я провел(а) какое-то время, наблюдая за ребенком, и составил(а) список некоторых форм поведения моего ребенка.

☐

Все проявления в моем списке — поведение, которое можно пронаблюдать, а не состояния.

☐

Я перечислил(а) цели и последствия, которые возникают после некоторых желательных проявлений поведения ребенка.

☐

Я перечислил(а) цели и последствия, которые возникают после некоторых нежелательных проявлений поведения ребенка.

☐

Я могу классифицировать большинство последствий как приводящие к подкреплению, наказанию или гашению поведения.

☐

Я пронаблюдал(а) некоторые формы поведения, их цели и последствия в большинстве целенаправленных занятий в шести областях активности.

☐

Приводят ли последствия поведения вашего ребенка к достижению им своей цели?

Поведение ребенка	Цель ребенка	Последствия (П, Н, У)*
Потянулся ко мне и посмотрел на меня	Хотел, чтобы я взял(а) его на руки	Взял(а) — П
Показал на собаку и посмотрел на меня	Хотел, чтобы я что-то сказал(а)	Я сказал(а): «Это собачка. Собачка говорит "гав-гав"» — П
Сказал: «Помоги» — и вложил мне в руки сломанную игрушку	Хотел, чтобы я починил(а) игрушку	Я починил(а) игрушку и отдал(а) обратно ребенку — П
Закричал и сжал в руках игрушку, когда подошла сестра	Не хотел отдавать сестре игрушку	Сестра ушла, ребенок оставил себе игрушку — П
Подошел к двери	Хотел выйти на улицу	Я сказал(а) «нет» и не выпустил(а) его — Н
Увидел брата с пазлом и издал звук	Хотел поиграть с братом	Брат проигнорировал — У

- * П — положительное подкрепление,
 Н — нежелательное последствие/наказание,
 У — угасание поведения вследствие его игнорирования.

ШАГ 3. Определите, что было сначала, непосредственно перед тем, как ребенок что-то сделал: первая П — предпосылка

Зачем

Мы говорили о двух важных принципах обучения: 1) функция поведения — получить определенный опыт или избежать его; и 2) последствия поведения усиливают или ослабляют его проявление в подобной ситуации в будущем.

Теперь настало время поговорить о третьем ключевом принципе понимания и изменения поведения: 3) событие, которое происходит непосредственно перед тем, как ребенок как-то ведет себя, — это триггер, подталкивающий к поведению: предпосылка, или антецедент, — стимул, который вызывает поведение.

Правило 6. Поведение — это реакция на стимул, который называется антецедентом (предшествующим фактором). Предшествующие факторы часто можно отметить в окружении ребенка. Ваш ребенок видит что-то, что он хочет (леденец) или не хочет (коробку с лекарствами). Он слышит звук (дверь гаража открылась), что означает: папа пришел домой. Он видит собаку, которую боится. Он заходит на кухню к бабушке и видит полку, где бабушка всегда хранит чипсы. Состояние организма также может быть предшествующим фактором: он голоден, он устал.

Хотя мы часто сосредотачиваем много внимания на последствиях поведения, нам нужно столько же внимания уделять и антецедентам. Если мы думаем о поведении, которое мы хотим сформировать у ребенка, мы должны думать о том, какой стимул в его окружении сможет подтолкнуть его к этому новому поведению. Затем мы должны убедиться в том, что наш подход к обучению сосредоточен на соединении нового поведения с подходящим стимулом. Таким образом, мы сможем использовать предшествующие стимулы в разных ситуациях, чтобы подтолкнуть ребенка к поведению, которое мы хотим видеть. Мы также можем удалить их, чтобы снизить вероятность проявления нежеланного поведения.

Какие предпосылки мы хотим выделить? Легко сосредоточиться на вербальных инструкциях: мы хотим, чтобы дети вели себя так, как мы им говорим. Однако в этой книге мы в большинстве случаев помогаем вам также научиться применять в качестве предшествующих стимулов невербальные — или жестовые — подсказки. Вы уже использовали

игрушки (первая П), чтобы ребенок мог подражать вашим действиям (вторая П), в результате чего получается интересный эффект (третья П). Вы указывали пальцем (первая П), чтобы ваш ребенок мог увидеть и взять что-то (вторая П), что ему нравится или что ему хочется (третья П). Вы начали игру в догонялки, а затем остановились (первая П), чтобы ваш ребенок мог вас догнать (вторая П) и в итоге вы бы его схватили и подбросили в воздух (третья П). Вы начали песню, которая нравится ребенку, и сделали движение пальцами (первая П), а затем сделали паузу, чтобы ваш ребенок повторил ваше действие (вторая П), а затем вы продолжили песню (третья П). Во всех этих примерах вы использовали жесты — невербальную коммуникацию — в качестве предшествующих стимулов (антецедентов). Возможно, вы уже достигли довольно-таки больших успехов в этом на данный момент. Обратите внимание еще на одну важную вещь: многие проявления поведения, которым мы хотим обучить детей, представляют собой навыки самостоятельности — навыки, которые дети без РАС применяют, не дожидаясь инструкций или подсказок от других людей. Играть самостоятельно, посещать туалет, когда в этом возникает необходимость, приветствовать родителя, вернувшегося с работы, поделиться игрушкой с сестрой, которая об этом попросила, — это только несколько из множества примеров поведения без родительских инструкций, которого мы ожидаем от детей в различных ситуациях. Если вы внимательно всмотритесь в любой из этих сложных навыков, вы увидите, что каждый из них также имеет функции и подкрепления. Дети играют независимо, потому что они получают удовольствие от этого занятия (положительное подкрепление). Дети самостоятельно пользуются туалетом, потому что самостоятельное посещение туалета позволяет избежать неудобной и неприятной ситуации, связанной с загрязнением одежды (отрицательное подкрепление), а также из-за социальной похвалы, которую дети получают, когда овладевают этим сложным навыком (положительное подкрепление). Приветствие вернувшегося родителя приводит к обмену нежностями (положительное подкрепление). Согласие поделиться игрушкой позволяет избежать конфликта (отрицательное подкрепление) и продолжить приятное социальное взаимодействие (положительное подкрепление). Это хорошо выученные цепочки социального поведения, которое дети могут выполнять без инструкций, но когда дети только осваивают такие цепочки, для каждой из них существуют четкие стимулы и немедленно появляющиеся подкрепления. Дети с РАС также могут выучить эти сложные цепочки и выполнять их самостоятельно — при условии, что для них тоже будут существовать четкие стимулы и последствия. Вы обучаете им своего ребенка в каждой главе части II этой книги.

**Что, если вы хотите научить новому навыку,
но не уверены в том, какой предшествующий стимул
нужно использовать?**

Хороший способ выяснить, какой стимул использовать, чтобы вызвать определенное поведение, — это подумать о стимулах, которые вызывают это поведение у большинства сверстников вашего ребенка. Каждый раз, когда это возможно, следует использовать для ребенка с аутизмом те же стимулы, на которые реагируют другие дети. Если вы не уверены, наблюдайте за детьми в парке, в школе, в церкви, в магазине и в других местах или спрашивайте у друзей и членов семьи, на что откликаются их дети. Использование тех же стимулов, которые другие родители используют со своими детьми, означает, что ваш ребенок будет способен различать подсказки, которые могут использовать множество разных людей. Именно поэтому мы предлагаем вам взять за основу обычный (хоть и упрощенный) язык и простые жесты, когда вы работаете с ребенком. Слова и жесты, которые вы применяете, а также игрушки, песни, игры и повседневные занятия, которым вы обучаете ребенка, скорее всего, совпадают с теми, что используют другие члены вашей семьи и ваши друзья со своими детьми. Обучение вашего ребенка этим типичным стимулам и реакциям в повседневных ситуациях с использованием повседневных предметов облегчает ему овладение цепочками стимулов и поведения, которыми пользуются и другие дети. Ваш ребенок изучает то, что ему нужно, чтобы реагировать на многих людей, а не на узкий круг избранных, и во многих ситуациях, а не только в «обучающей» обстановке.

Стимулом, или antecedентом, поведения Макса схватить фонарик, было то, что он видел, как Керри весело с ним играет. Как обычно ведут себя дошкольники, если видят другого ребенка с желанной игрушкой? Да, хватание иногда происходит, но в идеале они просят дать ее поиграть. Получается, что мама Алисия, права, когда подталкивает Макса попросить у Керри разрешения поиграть с фонариком. Типичная награда за просьбу — получение желанной игрушки.

Цель в данном случае — научить Макса тому, что, когда он видит Керри с другой игрушкой (первая П — предшествующий стимул), он должен попросить поиграть с ней (вторая П — поведение) в надежде на то, что ему ее дадут (третья П — следствие). Посмотрите на проявления поведения и их предшествующие стимулы (антецеденты) в таблице на с. 263. Заполните графы наблюдениями за своим ребенком. Сделайте дополнительные копии, если потребуется.

Резюме шага 3

Если вы выполнили все приведенные выше задания, вы теперь знаете, как «разглядеть» antecedentes, которые подталкивают ребенка к определенному поведению во многих ситуациях. Этот шаг продолжает процесс понимания ППП разнообразных проявлений поведения вашего ребенка, ситуация за ситуацией. Следующие шаги будут направлены на то, чтобы собрать воедино все, что вы уже изучили, для формирования или изменения поведения и навыков ребенка, которые он использует, чтобы достичь своих целей. Убедитесь, что вы согласны с большинством утверждений в приведенном ниже списке. Если это так, вы теперь обладаете важными навыками понимания взаимосвязи между antecedentes и поведением — знанием, которое вы используете в шаге 4. Если это не так, заново перечитайте этот раздел, проведите больше времени за наблюдением и обсудите ваши наблюдения с окружающими. Продолжайте отрабатывать эти навыки, пока не сможете легко разглядеть antecedentes, предшествующие поведению ребенка в разнообразных ситуациях.

Тест. Умею ли я определять факторы, предшествующие поведению моего ребенка (antecedents)?

Я провел(а) какое-то время, наблюдая за ребенком, и составил(а) список проявлений его поведения.

☐

Все проявления в моем списке — действия, которые можно пронаблюдать, а не состояния.

☐

Я понимаю antecedentes, цели и последствия, стоящие за желательным поведением моего ребенка.

☐

Я понимаю antecedentes, цели и последствия, стоящие за нежелательным поведением моего ребенка.

☐

Я пронаблюдал(а) некоторые формы поведения и их цели и antecedentes в большинстве целенаправленных занятий в шести областях активности.

☐

ШАГ 4. Соедините три компонента обучения ППП вместе

Зачем

Мы уже обсудили базовые принципы обучения ППП, и, если вы попробовали выполнить предыдущие упражнения, вы обдумали поведение вашего ребенка так, как это делают поведенческие аналитики. Шаг 4 посвящен тому, чтобы соединить последовательность ППП вместе. Каждый ребенок обладает уникальными проявлениями поведения, реакциями на других людей и способами взаимодействия с ними. Наблюдая за поведением своего ребенка, над antecedентами и последствиями его поведения, вы узнаете о его целях, или функциях его поведения, — почему он ведет себя именно так. Поведение вашего ребенка показывает, какие последствия он уже получал раньше и какие факторы предшествовали этому поведению. Нежелательное поведение, такое как истерика и агрессия, — часть репертуара поведения каждого ребенка; такое поведение становится привычным, если оно неоднократно приводит ребенка к достижению цели — к положительным последствиям. Это поведение нельзя назвать непослушанием; оно функционально для ребенка, это его лучшие попытки достичь целей. Желательные проявления поведения, такие как объятия и поцелуи, происходят по той же причине: они приводят к положительным последствиям для ребенка. Все сознательное поведение ребенка следует тем же правилам. Это самые эффективные средства, которые ребенок обнаружил для достижения целей в ситуации, которую подсказала ему окружающая среда. Желательное это поведение или нежелательное, оно функционально — оно работает.

Задание. Понаблюдайте за социально одобряемым и нежелательным поведением ребенка, его предпосылками и последствиями

Это упражнение поможет вам представить последовательность, стоящую за некоторыми из типичных поступков вашего ребенка. Вам так важно научиться различать ППП-последовательности, которые стоят за текущим репертуаром желательного и нежелательного поведения вашего ребенка, что мы просим вас посвятить ближайшие несколько дней тренировке этого умения. Если вы хорошо овладеете им, вы сможете использовать его эффективно в дальнейшем, обучая ребенка новым типам поведения, увеличивая те желательные действия, которые он уже использует, и уменьшая частоту проявления нежелательного поведения. Эти принципы работают во время обучения в начальной школе, и в течение подросткового периода, и во взрослой жизни тоже. Как только вы

научитесь их видеть, они начнут бросаться вам в глаза, что даст вам гораздо больше идей, как учить вашего ребенка новым или другим реакциям на разные ситуации и опыт. Начните записывать примеры поведения вашего ребенка (вторая П) и цели. Это ключевые моменты к определению предпосылок (первая П) и последствий (третья П). Как только вы запишете поведение и цели, обратите внимание на последствия и antecedents, так же как вы делали ранее. Возможно, теперь вам их будет все легче и легче видеть. Не забудьте записывать как желательные формы поведения, которые использует ребенок, так и нежелательные, которые вы бы хотели исключить из его репертуара.

Резюме шага 4

Если вы выполнили все приведенные выше задания, вы теперь знаете, как видеть цели, предпосылки и последствия, которые стоят за желательным и нежелательным поведением вашего ребенка. При освоении этого шага вы продолжали учиться понимать, как функционирует поведение вашего ребенка, ситуация за ситуацией. Следующий шаг включает в себя использование этих знаний для обучения вашего ребенка новым навыкам и увеличения количества возможностей для обучения, которые вы предоставляете ребенку. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, теперь у вас есть важные навыки понимания взаимосвязей, которые регулируют поведение вашего ребенка: его цели, предшествующие факторы и последствия. Вы используете эти знания в шаге 5. Если это не так, перечитайте данный раздел, потратьте больше времени на наблюдения и обсудите их с окружающими. Занимайтесь этим, пока не сможете с легкостью видеть antecedents, цели и последствия, стоящие за разными проявлениями самого желательного и самого нежелательного поведения вашего ребенка в различных ситуациях.

Тест. Умею ли я соединять воедино принципы обучения ППП?

Я потратил(а) определенное время, наблюдая за моим ребенком, и составил(а) список самых желательных и самых нежелательных проявлений его поведения.

☐

Я понимаю цели, предпосылки (antecedents) и последствия, стоящие за желательным поведением моего ребенка.

☐

Я понимаю цели, предпосылки (антецеденты) и последствия, стоящие за нежелательным поведением моего ребенка.

☐

Я пронаблюдал(а) за некоторыми наиболее желательными и нежелательными проявлениями поведения ребенка и выделил(а) их цели, антецеденты и последствия в большинстве целенаправленных занятий в шести областях активности.

☐

ШАГ 5. Используйте принципы ППП, чтобы увеличить количество возможностей для обучения вашего ребенка и научить его новым навыкам и формам поведения

Зачем

Каждое ваше взаимодействие с ребенком — потенциальная возможность для обучения.

Чтобы задействовать больше возможностей, которые у вас есть, вам нужно иметь представление обо всех потенциальных подкреплениях, которые вы можете предложить ребенку. Обычно это то, что ваш ребенок любит и хочет: еда, питье, внимание, любимые предметы, утешение и нежность, безопасность и стабильность, интересные звуки, изображения и события, приятные прикосновения и движения. Это также могут быть неприятные стимулы, которых ребенок хочет избежать, такие как голод и жажда, неприятные звуки (например, гудение работающего пылесоса), неприятные ощущения (например, липкие руки или запачканный подгузник), путающие стимулы или барьеры на пути к целям ребенка (например, починить сломанную машинку, открыть буфет или холодильник).

Задание. Убедитесь, что ребенок выражает свою цель как можно более приемлемым способом

Вы можете определить возможности для обучения ребенка в процессе взаимодействия с ним следующим образом. Каждый раз, когда вы хотите дать ребенку что-то, что он хочет, или убрать что-то, что ему не нравится, задавайте себе следующие вопросы. Как мой ребенок выражает свое желание? Использует ли он самый зрелый способ общения, на который способен, чтобы обозначить свою цель? Или я предоставляю подкрепления ребенку, который мало что делает, чтобы достичь цели?

Это действительно очень важные вопросы. Одна мама, задав их себе, сделала вывод: «Вы знаете, он как принц — ему вообще ничего не нужно делать, все его потребности удовлетворяются без малейших усилий с его стороны!» Это было серьезное открытие для нее. Она не требовала от сына то, что мы обычно ожидаем от детей: чтобы они использовали наилучшие из доступных им способов коммуникации. Как часто мы говорим ноющему ребенку: «Говори, а не ной!» — или поправляем ребенка, который говорит: «Я хочу еще молока», чтобы он добавил к своему требованию слово «пожалуйста»? Или поправляем ребенка, который выхватывает игрушку у другого: возвращаем ее первому и говорим тому, кто выхватил: «Попроси вежливо»? Мы ожидаем, что дети будут использовать те коммуникативные способности, которыми на данный момент обладают, чтобы достигать своих целей — и мы подсказываем им или подталкиваем их, чтобы они использовали желательное поведение.

Так что подумайте о том, какими способами коммуникации ваш ребенок располагает на данный момент. Умеет ли он тянуться? Показывать пальцем? Использовать целенаправленную вокализацию? Подражать звукам? Делать выбор между двумя вариантами? Смотреть на вас? Для того чтобы достичь своей цели, ребенок должен использовать те способы коммуникации, которые у него уже имеются в наличии и легко ему даются. Когда ребенок использует для коммуникации нежелательное поведение, например нытье, крики или истерики, сделайте следующее: игнорируйте это поведение (гашение); подскажите, как желательно поступать, моделируя желательное поведение или подталкивая к тому поведению, которое позволит ему достичь цели (потянуться или попросить); ожидайте от ребенка, что он использует желательное поведение, а затем позвольте ему достичь цели (награда).

Составьте список способов коммуникации, которые имеются у ребенка на данный момент (как вербальных, так и жестовых). Это инструменты, которые ребенок имеет для того, чтобы выражать свои потребности и желания. Не забывайте о них, когда будете давать ребенку что-то, что, как вы знаете, он хочет. Четко покажите ребенку, что эта вещь доступна; это первая П — предшествующий стимул (антецедент). Не давайте вещь ребенку в руки и подождите, пока он не начнет взаимодействие, чтобы ее получить, используя один из способов, внесенных вами в список. Подождите второй П — поведения — и помогите, если ребенку нужна помощь. Как только ребенок выразит свое желание, обеспечьте третью П — следствие, подкрепление коммуникации вашего ребенка.

А что, если ребенок не пытается использовать коммуникацию или использует нежелательное поведение, такое как нытье? Игнорируйте это поведение и подталкивайте к желательному. Помогите ребенку его

осуществить. Если ребенок может сказать слово, смоделируйте слово. Если ребенок может тянуться, поместите объект на расстоянии, которое можно преодолеть, протянув руку. Если ребенок умеет указывать пальцем, смоделируйте указательный жест. Если нужно, физически помогите ребенку выполнить реакцию, которой вы обучаете. После того как ребенок выполнит действие, предоставьте ему то, что ему нужно. Вы создали возможность для обучения — целую ППП-последовательность.

Представим себе ситуацию, в которой вы даете ребенку бутерброд с арахисовым маслом, и ваша коммуникативная цель для вашего неговорящего ребенка — чтобы он обозначал свою просьбу, используя голос. Скажем, вы разделили бутерброд на восемь крошечных кусочков. Если вы протягиваете тарелку вашему голодному ребенку (первая П), а ребенок тянется к ней и говорит: «Мммм» (вторая П), вы даете ему тарелку (третья П) и тем самым предоставляете возможность для обучения. Теперь представим, что вы тоже сидите за столом и, когда ребенок тянется к тарелке и говорит: «Мммм», вы даете ему один кусочек бутерброда. Ребенок засовывает его в рот, после чего снова тянется и говорит: «Мммм». Вы даете ему еще один кусочек. Питание ребенка тоже находится рядом с вами, вне пределов его досягаемости. Ребенок тянется к чашке. Вы придерживаете ее и спрашиваете: «Пить?», на что ваш ребенок тянется и говорит: «Мммм». Вы отдаете чашку, ваш ребенок пьет, и вы забираете ее обратно. В течение этого приема пищи, с бутербродом, напитком и несколькими кусками банана, который вы тоже порезали, вы предоставили ребенку 15 или более возможностей для обучения использовать голос, чтобы попросить. И это не считая того, сколько раз вы также подражали ребенку, откусывая от собственного бутерброда, приговаривая: «Ням-ням» — и совершая небольшой обмен подражаниями (больше возможностей для обучения).

Это очень важный способ начать встраивать больше возможностей для обучения в стандартный день вашего ребенка: понимание факторов, которые предшествовали поведению, которому вы обучаете; множество случаев, когда вы предоставляете подкрепление, помогая ребенку достичь цели; множество способов, которыми вы можете помочь ребенку сформировать и отработать подходящее коммуникативное поведение, прежде чем вы предоставите подкрепление.

Задание. Наблюдение за поведением ребенка, запись ППП

Проведите какое-то время думая о типичном дне с ребенком. Подумайте о том, сколько раз за сегодняшний день вы дали ребенку что-то, что он хотел. Подумайте о том, сколько раз вы убрали что-то или

Наблюдение за ППП

Подкрепление, которое я предоставил(а)	Подкрепленное поведение ребенка

изменили что-то, что, как вы знали, беспокоит ребенка. Перечислите их в левой колонке формы, приведенной на предыдущей странице. Это — подкрепления или потенциальные подкрепления, которые вы предоставили ребенку. Для каждого случая обдумайте, что сделал ребенок, чтобы вы совершили это действие — как именно ребенок выразил свою потребность или желание. Запишите это в правой колонке. Это возможности для обучения, которые вы предоставили ребенку в этих ситуациях. Если вручению награды не предшествовало никакое поведение, напишите на этом месте «ничего». Это упущенная возможность обучения. В течение следующих нескольких дней убедитесь в том, что вы стали лучше отслеживать упущенные возможности и теперь ждете, когда ребенок осуществит акт коммуникации или помогаете ему это сделать каким-то способом, прежде чем предоставляете последствие. Таким образом вы превращаете упущенные возможности в возможности для обучения. Если вам нужно больше места, сделайте дополнительные копии формы.

ШАГ 6. Измените нежелательное поведение вашего ребенка

Зачем

Все маленькие дети (и большинство взрослых) имеют не очень приятные или привлекательные привычки. В списках, которые вы только что составили, вы, возможно, идентифицировали поведение ребенка, которое не доставляет вам положительных эмоций. Ваш ребенок может кричать, чтобы выразить какое-то желание, тащить вас за руку, кусаться, чтобы чего-то избежать или получить доступ к желаемому предмету. Ваш ребенок может падать на пол и биться головой, если его брат берет его игрушку или если вы отказываетесь дать ему еще одну конфету. Почему ребенок делает все это? Вы, возможно, уже сами это выяснили: когда вы выполняли задания, данные ранее в этой главе, вы могли наткнуться на некоторые из проявлений нежелательного поведения. Анализируя ППП-последовательность, вы «оценили» их. Вы осознали функциональную взаимосвязь, которая поддерживает такое поведение: его предпосылки и последствия. Если ваш ребенок проявляет нежелательное поведение, а вы до сих пор не определили ППП-последовательности, настало время это сделать. В этом финальном шаге мы собираемся объяснить, как помочь вашему ребенку научиться более приемлемому поведению, которое сможет заменить нежелательное.

Задание. Определите нежелательное поведение и его возможное замещение



Выберите одно из проявлений нежелательного поведения у вашего ребенка, которое происходит часто и имеет четкую структуру ППП, — такое, которое вы бы очень хотели изменить¹. Теперь вспомните ППП обучения. Рассмотрите цель ребенка, не ожидая, что она изменится. Спросите себя: «Что он хочет? Какова его цель?» После ответа на этот вопрос спросите себя: «Что бы я хотел(а), чтобы он делал вместо его нежелательного поведения, чтобы попросить о том, что он хочет, или достичь своей цели?» Поведение, которое вы хотели бы увидеть на месте нежелательного поведения, называется альтернативным (замещающим) поведением.

Правило 7. Хорошее альтернативное поведение должно быть таким же простым для ребенка, как и нежелательное, и должно приводить к такой же награде и с такой же скоростью, что и нежелательное поведение. Альтернативное поведение будет работать, только если оно будет функциональным — таким же эффективным и простым, как и нежелательное поведение. Альтернативное поведение уже должно быть в репертуаре вашего ребенка, и вы должны быть готовы легко подтолкнуть к нему ребенка.

¹ Помните, что иногда нежелательное поведение, такое как плач, крики и истерики, — сигналы плохого самочувствия вашего ребенка. Вспомните, что в главе 1 мы обсуждали, что у детей с аутизмом иногда бывают гастроэнтерологические проблемы, повышенная чувствительность к еде, нехватка сна и другие проблемы со здоровьем. Не забывайте также о том, что ребенку с аутизмом иногда сложно сказать, что у него болит. Если поведение вашего ребенка резко меняется — например, ребенок вдруг становится более беспокойным или агрессивным — и вы не видите никаких связей с предшествующими событиями или последствиями, — возможно, вам следует показать его педиатру. Также помните о том, что, если ребенок плохо спит и плохо ест, ему сложнее удержаться от раздражительности и беспокойства. Поддерживая хорошее состояние здоровья вашего ребенка, вы закладываете основы для того, чтобы он лучше шел на контакт, демонстрировал меньше поведенческих проблем, легче учился и в общем и целом был более счастливым и вовлеченным в окружающую жизнь.

Задание. Научите альтернативному поведению

Таким образом, помня о правиле 7, сосредоточьтесь на нежелательном поведении, которое вы хотели бы изменить, и подумайте о том, что еще ребенок мог бы сделать — прямо сейчас, легко и эффективно, чтобы достичь своей цели. Это ваше заместительное поведение. Запишите, как будет выглядеть последовательность: каковы предпосылки (первая П), каким будет альтернативное поведение (вторая П), какая у вашего ребенка цель и какое последствие (третья П) или какая награда достанется ребенку за изменение второй П. Понятно?

Вот пример. Предшествующий стимул — ваша пепси-кола. Нежелательное поведение — хватание. Альтернативное поведение — указывание пальцем. Цель ребенка — получить вашу пепси-колу. Награда — ваша пепси-кола. Теперь подумайте о том, как вы поможете ребенку изменить поведение — вторую П — сразу, как только появится первая П, чтобы нежелательное поведение не появилось. Приготовьтесь помочь появиться новой форме второй П и затем сразу же предоставить третью П. Если нежелательное поведение уже проявилось, игнорируйте его, помогите с заменой — а затем предоставьте положительное последствие.

Еще пример. Вы берете пепси и садитесь на диван. Появляется ваша дочь и направляется к пепси. Вы берете пепси в руки и, когда дочь смотрит на банку, говорите: «Хочешь попить? Покажи пальцем. Покажи пальцем на пепси». Вы моделируете поведение, она показывает пальцем, вы даете ей глоток, но не всю банку. Забираете банку обратно и отпиваете. Дочь тянется к банке, и вы снова говорите: «Покажи пальцем». Она показывает пальцем и снова делает глоток. Так повторяется несколько раз, пока она не начинает показывать безо всяких инструкций. Никакого хватания вообще не произошло.

Как было описано ранее, Молли кричит и хватается сестру, когда та берет стакан молока; папа просит сестру отдать стакан Молли, а себе взять другой. Здесь первая П — Молли видит молоко, вторая П — Молли кричит и хватается (цель — хочет молоко), третья П — Молли получает молоко. Папе надо подумать о том, какими действиями заменить крик и хватание, учитывая то, что Молли пока не умеет говорить. Какое поведение может использовать Молли, чтобы получить стакан молока? Указательный жест? Жест «Пить» или «Пожалуйста»? Вокализацию и установление зрительного контакта? Семья Молли должна решить, какое приемлемое поведение следует использовать Молли, когда она что-то от кого-то хочет. Они останавливаются на упрощенном знаке «пожалуйста» — прижатие руки к груди. Теперь родителям надо создать возможности для обучения Молли этому альтернативному поведению коммуникации.

И вот происходит предшествующее событие: Молли видит, как старшая сестра Тина достает стакан молока из холодильника. Молли кричит и хватается за Тину, чтобы получить молоко. Папа подходит к Молли, убирает ее руки от Тины, кладет ее руку на ее грудь, чтобы получился жест «Пожалуйста», и говорит Молли: «Пожалуйста!» Как только Молли с папиной помощью делает жест, Тина дает Молли молоко и берет себе другой стакан. Хотя это шаг в правильном направлении, позже папа обдумывает ситуацию и обращает внимание на два момента, которые он мог бы улучшить: 1) Молли все еще кричит и хватается и 2) Тина все еще отдает первый стакан молока. В следующий раз папа готов заранее. Когда Тина спрашивает, можно ли ей молока, папа просит ее взять сразу два стакана, а сам подходит к Молли. Тина берет молоко, и как только папа видит, что Молли смотрит на стаканы, он подводит ее за руку к Тине и помогает ей сделать жест «Пожалуйста». Затем Тина дает Молли второй стакан молока, чувствуя большую гордость от того, что она помогает маленькой сестренке общаться. Теперь папа обеспечил ситуацию, в которой Молли получает молоко за то, что сделала жест, а не кричала.

Видите, что произошло? Тот же самый antecedent (Молли видит Тину с молоком) теперь связан с желательным поведением — нормальным актом коммуникации, — что приводит к получению того же подкрепления (молока), которое раньше поддерживало нежелательное поведение. Со временем, если семья проявит настойчивость в соблюдении новых правил, жест «Пожалуйста» будет связан у Молли с видом молока и всех остальных предметов, которые она хотела бы получить у другого человека, потому что это единственный способ, которым она может их получить. Стакан молока будет поддерживать приемлемое поведение, а не нежелательное: Молли научится более полезному и приемлемому способу общения и будет получать молоко.

Держа в уме этот пример, вернитесь к рассмотрению нежелательного поведения, которое вы хотели бы устранить у вашего ребенка, и подумайте, как вы можете помочь ему использовать альтернативное поведение для того, чтобы добиться своей цели. Представьте себе, как вы будете помогать ребенку или подсказывать ему, чтобы он выполнял альтернативное поведение, после чего вам нужно будет предоставить подкрепление. Начните отрабатывать процедуру сразу, как только вы ее продумаете.

Осторожно! Стратегия по решению проблемы с нежелательным поведением, которую иногда используют семьи, может заключаться в попытках избегать этого поведения путем постоянного уменьшения

требований. Хотя это естественная реакция на истерики и агрессию, она дает сразу два нежелательных эффекта, и оба со временем отрицательно сказываются на способности ребенка к обучению. Во-первых, уменьшается количество возможностей для обучения. Если ребенку ничего не нужно делать, чтобы добиться того, что он хочет, никакого обучения не происходит. Во-вторых, это подкрепляет крайне нежелательное поведение, такое как нытье и хватание, или крик, как в случае с Молли. Если вы будете заранее уступать ребенку, чтобы избежать его проблемного поведения, это не изменит сути нежелательного поведения. Только активное обучение более желательным реакциям может по-настоящему изменить поведение вашего ребенка. Ваш ребенок может научиться более желательному поведению. Ваш ребенок уже научился реагировать одним образом — и так же он может научиться реагировать другим, более желательным.

Резюме шага 6

Если вы выполнили все приведенные выше задания, вы, скорее всего, научились использовать повседневное взаимодействие с ребенком, чтобы поддерживать более желательные социальные и коммуникативные навыки. Вы также знаете гораздо больше о том, почему ребенок делает все те вещи, которые вы не хотели бы, чтобы он делал, и вы знаете, какие последствия или награды поддерживают нежелательное поведение вашего ребенка. У вас уже есть некоторые идеи о том, как заменить это поведение более социально приемлемым, а также появились мысли по поводу того, как избегать награждения ребенка за нежелательное поведение. Вы попробовали подтолкнуть ребенка к использованию альтернативного поведения до того, как нежелательное поведение успело проявиться, и оказались в состоянии (мы надеемся на это) подкрепить альтернативное поведение. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного далее списка. Если это так, вы теперь обладаете 1) знаниями и навыками, необходимыми для того чтобы создать больше возможностей для обучения в рамках повседневных занятий с ребенком, и 2) стратегиями замещения нежелательного поведения вашего ребенка более социально приемлемым коммуникативным поведением. Если же это не так, перечитайте последний раздел главы, обсудите эти принципы и ваши наблюдения с окружающими — в идеале с теми, кто также понимает основы поведенческого анализа, например с членом команды профессионального вмешательства. Освоение этих принципов позволит вам оказывать помощь вашему ребенку в течение многих лет (и вашим другим детям тоже!).

Тест. Понимаю ли я, как изменить нежелательное поведение ребенка, и действую ли я более эффективно в этом направлении?

Я потратил(а) какое-то время на наблюдение за моим собственным поведением и моим взаимодействием с ребенком в те моменты, когда я помогаю ему добиться желаемого.

☐

Я гораздо лучше осознаю, какое поведение использует мой ребенок, чтобы потребовать то, что он желает.

☐

Я развиваю навык использования каждой из этих ситуаций в качестве возможности для обучения, либо награждая, либо помогая моему ребенку проявлять более социально одобряемое коммуникативное поведение.

☐

У меня уже несколько раз получилось заменить одно (или больше) из проявлений нежелательного поведения моего ребенка на более желательное поведение или способ коммуникации.

☐

Я вижу позитивные эффекты моих новых знаний в прогрессе моего ребенка, который учится использовать коммуникацию, чтобы добиваться своих целей.

☐

Я вижу позитивные эффекты моих новых знаний в том, что ребенок стал реже проявлять нежелательное поведение, на работе с которым я сосредоточен(а).

☐

Я создаю больше возможностей для обучения в ходе повседневных игр и процедур по уходу, используя ППП-последовательности обучения.

☐

Я создаю больше возможностей для обучения в большинстве целенаправленных занятий в шести областях активности.

☐

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Поведение может быть понято через события, которые ему предшествуют (антецеденты) и из него вытекают (последствия). Взаимосвязь предшествующих факторов поведения и его последствий может быть рассмотрена как цепочка из действий, событий и обстоятельств, которые могут восприниматься на первый взгляд как происходящие одновременно. Поэтому так важно понимать и предпосылки и последствия,

а также их совокупное влияние на поведение ребенка и на то, как оно функционирует, и таким образом узнать, как обучить его новым формам приемлемого поведения и уменьшить нежелательные формы поведения, систематически применяя эффективные техники.

- Обращайте внимание на все случаи, когда вы предоставляете ребенку положительные последствия поведения, которое вы не хотели бы подкреплять: крики, бросание предметами, плач, хватание, недовольство, нытье, неиспользование слов/жестов.
- Обращайте внимание на все случаи, когда ваш ребенок игнорирует ваши инструкции или требования и продолжает делать то, что делает. В этих ситуациях ребенок получает поощрение за то, что игнорирует вас (так как ему предоставляется возможность делать то, что он хочет делать).
- Обращайте внимание на все случаи, когда вы видите, что ваш ребенок чего-то хочет и, благодаря вашему умелому обучению, совершает акт приемлемой коммуникации и получает то, что он хочет. Вы предоставляете отличное подкрепление для хорошего поведения и важную возможность для обучения.
- Обращайте внимание на все случаи, когда ваш ребенок вступает во взаимодействие нежелательным способом, и вы отказываетесь предоставлять ему то, что он хочет (таким образом способствуя угасанию нежелательного поведения). Вместо этого подталкивайте ребенка к тому, чтобы он вел себя желательным образом (будь то просьба или что-либо другое), и только после этого предоставляйте ему награду, поддерживая процесс обучения.

Каждый раз, когда вы подкрепляете желательное поведение, вы предоставляете вашему ребенку возможность для обучения. Каждый раз, когда вы подталкиваете его к использованию более приемлемого навыка и закрепляете этот новый навык, вы предоставляете возможность для обучения. Каждый раз, когда вы моделируете желательное поведение и ваш ребенок подражает вам, вы предоставляете возможность для обучения. И каждый раз, когда вы следите за тем, чтобы нежелательное поведение не получило поощрения, но было заменено на более желательное поведение или навык, и только после этого предоставляете ребенку то, что он хочет, вы реализуете возможность для обучения.

Детям с аутизмом нужно учиться, и они вполне способны это делать. Чтобы их учить, нужно создавать им возможности для обучения. Понимание последовательности ППП помогает вам продумывать создание этих возможностей, чтобы стимулировать развитие ребенка и формирование у него более социально одобряемого поведения.

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: использовать ППП для понимания и обучения ребенка новым проявлениям поведения.

Действия:

- Все происходит по какой-то причине! Идентифицируйте цели вашего ребенка.
- То, что происходит после поступка вашего ребенка, закрепляет его поведение.
- Что ребенок делает для достижения своих целей? Устраивает ли вас это?
- Отслеживайте, какое вознаграждение вы предоставляете ребенку и какое поведение вы в результате поощряете.
- Используйте цели вашего ребенка в повседневных занятиях, чтобы обучить его новым навыкам.
- Что вы хотели бы, чтобы ваш ребенок делал вместо нежелательного поведения? Ответьте на этот вопрос и замените нежелательное поведение более приемлемым.
- Альтернативное поведение должно быть как минимум таким же простым и эффективным, как поведение, которому пытаетесь найти замену.
- Вознаграждение, которое ребенок получает за использование новых навыков, закрепляет их.

ТРЕУГОЛЬНИК СОВМЕСТНОГО ВНИМАНИЯ: КАК ПОДЕЛИТЬСЯ ИНТЕРЕСАМИ С ДРУГИМИ

Цель главы: помочь вам научить своего ребенка делиться с вами своим интересом к предметам.

ПОЧЕМУ ДЕЛИТЬСЯ ИНТЕРЕСАМИ ТАК ВАЖНО

В предыдущих главах книги мы много времени уделяли тому, как сфокусировать внимание вашего ребенка на вас. Вы уже изучили (и мы надеемся, что активно используете) методы привлечения внимания вашего ребенка к вашему лицу, голосу и действиям. Формируя и развивая у ребенка навыки соблюдения очередности, подражания и невербальной коммуникации, вы даете ему возможность узнать, какие потрясающие возможности кроются в непосредственном общении двух людей друг с другом. Ваш ребенок научился смотреть на вас, подходить к вам для того, чтобы выразить свои потребности и желания, следовать за вашими действиями (и смотреть, как вы следуете за его действиями) и получать удовольствие от занятий с другим человеком; он осознал, что все это приносит вознаграждение, — и все это далось ему не так просто, как другим детям.

Все то, чему ваш ребенок уже научился с вашей помощью, имеет огромное значение для дальнейшего раскрытия потенциала его обучения — как в структурированной образовательной среде, так и в окружающем социальном мире, где дети получают много новой информации и учатся общаться с другими. Но такого двустороннего (диадного) общения недостаточно. Теперь настало время научить вашего ребенка делиться с окружающими людьми своим интересом к тем предметам и событиям, на которые направлено его внимание. Эта способность разделять внимание с кем-то еще называется *совместным (разделенным)*

вниманием¹. Совместное внимание позволяет людям делиться информацией об интересном событии и связанными с ним эмоциями и впечатлениями.

Подумайте о случае, когда вы обедали с подругой и заметили что-то необычное или интересное. Вы, скорее всего, понаблюдали за этим интересным событием — и почувствовали естественное желание поделиться тем, что вы увидели, с подругой. Заметив что-то интересное, вы перевели взгляд на подругу, затем как-то прокомментировали то, что вы видите, или указали на это — и снова посмотрели на подругу, чтобы убедиться, что она смотрит на то же, что и вы, и заметить, с каким выражением лица она это делает. Этот треугольник внимания — трехстороннее взаимодействие, включающее в себя двух людей и предмет или событие, — и называется совместным вниманием.

Совместное внимание — краеугольный камень обучения вашего ребенка коммуникации и речи. Исследования, которыми авторы этой книги занимались вместе с коллегами, а также ряд других исследований показали существование тесной связи между навыками совместного внимания и дальнейшим развитием речи у детей².

Родители и их маленькие дети часто используют зрительный контакт, улыбки и такие способы выразить свой интерес к чему-либо, как жесты (указывают пальцем, показывают, дают), звуки или слова, чтобы поделиться друг с другом тем, что их заинтересовало. Поводами для общения могут быть:

- Названия предметов. Мама держит круглый синий предмет в руках и, когда дочка тянется к нему, говорит: «Это воздушный шарик».
- Действия, которые происходят во время игры. Папа показывает на отверстие в пазле и говорит сыну: «Давай поставим сюда тигра».
- Инструкции. Маленькая девочка допивает напиток и протягивает бабушке пустую чашку. Смотрит на бабушку и вокализирует, явно желая сказать: «Я хочу еще».

¹ В оригинале *triadic attention* — буквально *триадное*, то есть *трехстороннее*, внимание, где три вершины треугольника — это ваш ребенок, вы сами и фокус внимания вашего ребенка. К сожалению, в русском языке такого термина нет. Мы будем использовать в данном случае термин «совместное (разделенное) внимание».

² *Toth, K., et al. Early predictors of communication development in young children with autism spectrum disorder: Joint attention, imitation, and toy play // Journal of Autism and Developmental Disorders. — 2006. — № 36(8). — P. 993–1005; Thurm, A., et al. Predictors of language acquisition in preschool children with autism spectrum disorders // Journal of Autism and Developmental Disorders. — 2007. — № 37(9). — P. 1721–1734.*

- Опыт, которым можно поделиться. Ребенок показывает пальцем на собаку, бегущую через дорогу, мама смотрит на нее и говорит: «Это собачка».

Базовый навык, который требуется для совместного внимания, — это способность ребенка переводить взгляд между вами и предметом. До того как сформируется совместное внимание, ребенок во время игры сосредотачивается либо на предмете, либо на человеке, но пока еще не способен переключаться с одного на другое. В возрасте примерно шести месяцев дети учатся переводить взгляд с одного объекта на другой: к примеру, с предмета на лицо родителя. Этот навык в значительной степени способствует развитию совместного внимания и основанного на нем дальнейшего обучения социальным навыкам, коммуникации и речи.

Что происходит при аутизме

По всей видимости, развитию совместного внимания при РАС препятствуют две сложности. Первая, как мы уже говорили ранее, заключается в том, что дети с РАС изначально несколько меньше ориентированы на общение с другими людьми. Они имеют меньшую мотивацию к тому, чтобы делиться игрушками или чем-то еще и в целом быть вовлеченными в социальную среду, чем другие дети их возраста. Во-вторых, дети с аутизмом с трудом переводят взгляд с людей на предметы и обратно, им не удается делать это легко и часто; они склонны больше фокусировать внимание на предметах, чем на людях, причем на предметах они способны сосредотачиваться подолгу. Переключение внимания между несколькими людьми или множеством предметов в окружающей среде требует от них большого усилия. Иногда их внимание «застревает» на первом же предмете, попавшем в поле их зрения, и им сложно переключиться на что-то еще. Большинство подходов к раннему вмешательству тем или иным способом фокусируется на том, чтобы научить детей с РАС переводить взгляд с предметов на людей и обратно. Когда мы помогаем вам научить ребенка совместному вниманию, мы помогаем вам научить его делиться с другими впечатлениями от совместно пережитого опыта. Без специальной помощи, которую обеспечивает вмешательство, маленьким детям с РАС очень сложно развить спонтанные навыки совместного внимания.

Почему это представляет собой проблему

Не владея навыком совместного внимания, дети с аутизмом не имеют возможности делиться мыслями и эмоциями по поводу предметов

и событий с важными для них людьми и, таким образом, теряют те возможности для обучения, которые в значительной степени способствуют речевому, социальному и когнитивному развитию. Навык совместного внимания включает понимание невербальных сигналов, а также желаний и чувств партнера в отношении какого-либо предмета — что-то сродни чтению мыслей партнера. Если совместное внимание развито недостаточно, недостаточной оказывается и способность понимать суть каждой ситуации (как что-то называется, как действует предмет или что следует делать во время занятия), глядя на людей и следуя за их взглядами и жестами.

Не менее важно и то, что совместное внимание, судя по всему, усиливает желание ребенка ценить внимание к себе со стороны других людей и стремиться получить их похвалу, когда происходит что-то веселое и приятное. Помните, как сильно вам хотелось в детстве поделиться с папой и мамой чем-то, что вы сделали? Это мог быть нарисованный в школе рисунок, или отличный ход в настольной игре, или удавшийся трюк, ранее казавшийся неосуществимым. Вы наверняка смотрели при этом прямо в глаза родителей, широко улыбались и чувствовали, как вас переполняет восторг, когда они поздравляли вас с успехом. У детей с аутизмом должен быть такой же опыт. Мы хотим, чтобы они тоже получали удовольствие от похвалы, радости, гордости, которые могут возникать в ситуациях общения и взаимодействия. Но чтобы это произошло, они должны овладеть навыком совместного внимания и научиться им пользоваться.

ЭТАП 8. КАК РАЗВИТЬ У РЕБЕНКА НАВЫКИ СОВМЕСТНОГО ВНИМАНИЯ

В своей исходной форме совместное внимание включает в себя возможность переводить взгляд с партнера по общению на предмет или событие. Как только навык развивается настолько, что взгляд переводится легко, дети начинают использовать три основных жеста, позволяющих разделить внимание: они дают предметы, показывают их или указывают пальцем на предмет или событие и при этом поддерживают зрительный контакт. Совместное внимание также включает эмоциональный обмен информацией по поводу предмета или события, осуществляемый посредством взгляда и выражения лица. Ребенок смотрит на предмет, а потом переводит взгляд на взрослого с улыбкой или нахмуренным выражением лица, таким образом передавая свои чувства по поводу предмета или события.

Как вы можете работать с ребенком, чтобы развить у него навыки совместного внимания? Вы уже начали двигаться по этому пути, выполняя некоторые задания из предыдущих глав:

1. Привлекали внимание ребенка к вашему лицу и глазам (глава 4).
2. Занимали положение напротив ребенка во время всех занятий, чтобы поддерживать зрительный контакт (глава 4).
3. Делали паузы и учили ребенка использовать язык тела, для того чтобы демонстрировать вам свои потребности (глава 7).
4. Создали ряд сенсорных социальных игр и совместных игр с предметами (главы 5 и 6).

Как только вы развили у ребенка способность к установлению зрительного контакта с вами и к коммуникации с помощью жестов, вы готовы совершить вместе с ним три конкретных шага в направлении к навыкам совместного внимания:

Шаг 1. Научите ребенка давать вам предметы.

Шаг 2. Научите ребенка показывать вам предметы.

Шаг 3. Научите ребенка указывать пальцем на предметы, чтобы он мог делиться с вами опытом.

Далее мы опишем, как осуществлять каждый из этих трех шагов, поделимся идеями о том, какие можно попробовать занятия, и расскажем, что нужно сделать, чтобы решить проблемы, которые могут возникнуть.

ШАГ 1. Научите ребенка давать вам предметы

Зачем

Совместное внимание — разновидность соблюдения очередности; это навык, который не сформируется, если у ребенка не возникнет готовности дать вам предмет по вашей просьбе, чтобы затем получить его обратно. Так как у вашего ребенка, скорее всего, отсутствует мотивация взаимодействовать таким образом, вам нужно будет научить его «с нуля», начав с обучения тому факту, что протянутая рука означает просьбу дать вам предмет, который ребенок держит в руках.

Работа над навыком соблюдения очередности (глава 6) обеспечила вашему ребенку основу для развития этого навыка. Продолжайте работать над этим, чтобы заложить фундамент для развития совместного внимания.

Занятие. Научите ребенка давать вам предметы, чтобы он мог получать от вас помощь

Обучить ребенка давать вам предмет, когда ему нужна помощь в манипуляции с этим предметом, — важный начальный этап. Он мотивирует ребенка освоить жест, потому что действие, которое следует (ваша помощь) за этим, работает на ребенка! Этот жест становится гораздо более мощным инструментом, когда ребенок учится использовать наряду с ним зрительный контакт, чтобы сообщить вам о том, что он нуждается в помощи. Когда ваш ребенок смотрит на вас и дает вам предмет, чтобы вы ему помогли, он совершает важный акт коммуникации, сообщая о своих целях.

Полезная подсказка

Когда во время игры или гигиенической процедуры вы просите ребенка дать вам предмет, возвращайте его сразу же, иначе у ребенка не будет мотивации давать его вам снова. Помните о принципах ППП обучения (глава 9): если последствием того, что ребенок даст вам предмет, окажется утрата этого предмета, вы не подкрепите это поведение — совсем наоборот!

Вот некоторые *идеи*, как можно научить ребенка давать вам предметы, чтобы получить помощь:

- Показывайте ребенку прозрачную емкость (пластиковый пакет с застежкой, пластиковый контейнер с крышкой), которую ребенок не может открыть самостоятельно и в которой находится очень желанный для него предмет. Это может быть любимая еда во время перекуса, или любимая игрушка для ванны во время купания, или деталь любимой игрушки во время игры (например, деталь пазла). Ребенок увидит предмет в контейнере и потянется к нему, когда вы его предложите. Дайте ребенку контейнер. Ребенок, скорее всего, попытается его открыть. Затем протяните раскрытую ладонь ребенку и спросите: «Помочь?» Подтолкните ребенка к тому, чтобы он дал вам контейнер, возьмите его и быстро откройте, после чего сразу верните обратно со словами: «Вот... (называете предмет)».
- Повторяйте это во время разных занятий в течение дня — игрушки для ванны в контейнерах, еда во время приема пищи в закрытых бутылках или контейнерах, интересные игрушки в контейнерах во время игры. Всегда используйте те же подсказки: ваша

протянутая рука и слова: «Помочь?», «Я помогу тебе» и «Вот... (называете предмет)». Когда через несколько дней этот ритуал станет для ребенка привычным, проверьте, сможет ли ребенок сам инициировать просьбу. Дайте ему контейнер, как обычно, но не протягивайте руку и не спрашивайте о помощи. Посмотрите на ребенка выжидающе. Вполне вероятно, что он протянет вам контейнер. Скажите: «Тебе нужна помощь, я помогу», а после этого, когда отдаете открытый контейнер: «Вот... (называете предмет)». Можете праздновать! Теперь ваш ребенок знает, как просить о помощи.

- Как только ваш ребенок начнет постоянно спонтанно протягивать вам предметы, прося о помощи, начните работать над поощрением зрительного контакта. Чтобы это сделать, начните, как описано выше, и подождите, пока ребенок не попросит о помощи. Подождите немного после того, как ребенок даст вам предмет. Если ребенок и так поддерживает зрительный контакт, протягивая вам предмет, откройте его немедленно, сопроводив подходящими словами. Если же ребенок не смотрит на вас — не открывайте контейнер. Вместо этого продолжайте держать контейнер и выжидающе смотреть на ребенка. Есть вероятность, что ребенок ненадолго взглянет на вас. Когда он это сделает, быстро перехватите его взгляд и немедленно откройте контейнер. Если ребенок не смотрит на вас спонтанно, когда вы ждете, спросите: «Помочь?», не трогая предмет. Если после этого ребенок посмотрит на вас, немедленно откройте контейнер. Если он все еще не смотрит, передвиньте контейнер так, чтобы он находился перед вашим лицом, и, глядя на ребенка, снова спросите или потрясите контейнер. Дождитесь взгляда и только после этого открывайте. Обратите внимание на то, что здесь происходит. Вы переместили вознаграждение (открытие контейнера) во времени таким образом, что теперь оно следует за взглядом, а не за передачей предмета. Со временем ребенок должен чаще устанавливать зрительный контакт и давать вам предмет, чтобы попросить о помощи.
- По мере того как ребенок все увереннее дает вам предмет и устанавливает зрительный контакт, чтобы получить помощь, дождитесь сочетания этих двух событий, прежде чем предоставлять помощь — и награждайте эти действия, немедленно помогая ребенку. Ребенок научится тому, что, когда он дает что-то и одновременно устанавливает зрительный контакт, — это важный акт коммуникации.

Вот некоторые *идеи* занятий, в ходе которых ребенку понадобится ваша помощь:

- Используйте игрушки или предметы, которые ребенок не может привести в действие без вашей помощи: мыльные пузыри, воздушные шары, музыкальные инструменты, волчки. Когда ребенок дает вам предмет, начните его надувать, играть на нем или запускать его. Делите напитки и перекусы на более мелкие порции или кусочки — и научите ребенка протягивать вам блюдце, тарелку или чашку, чтобы просить еще.
- Раскладывайте детали любимых игрушек (пазлы, кубики, колышки, заводные игрушки, машинки и т. д.) в контейнеры — и давайте их вместе с приведенными выше словами.

Задание. Научите вашего ребенка давать предмет в ответ на вашу протянутую руку и просьбу «Дай мне» во многих ситуациях

Вот некоторые *идеи* относительно того, как научить вашего ребенка давать вам вещи в ответ на ваши подсказки в разных ситуациях:

- Попросите ребенка дать вам хлопья для завтрака, крекеры и другую еду для перекуса во время приема пищи за столом. Протяните руку, скажите: «Дай мне» — и притворитесь, что едите. Добавьте побольше спецэффектов, звуков и улыбок, после чего верните еду ребенку и поблагодарите его.
- Если ребенок берет кусочек еды и не хочет его есть, попросите его дать вам обратно со словами: «Дай мне». Или положите на поднос в высоком стульчике или на тарелку ребенка что-то, что он не любит. Когда ребенок возьмет эту еду, чтобы избавиться от нее, немедленно попросите: «Дай мне» — и протяните руку, чтобы ребенок вам дал, а затем уберите еду.

Полезная подсказка

Не используйте фразы «Дай мне» и «Моя очередь» для того, чтобы забрать у ребенка вещь, с которой ему нравится играть. Вместо этого в ситуациях, когда вы знаете, что ребенок больше не получит предмет, скажите: «Все, закончили с... (назовите предмет)». Если фразы «Дай мне» и «Моя очередь» будут ассоциироваться у ребенка с утратой предмета, у него будет меньше мотивации давать его вам.

- После еды попросите ребенка, чтобы он дал вам ложку, тарелку или чашку перед тем, как вы их заберете с подноса и вытащите его из стульчика. Это — помощь с уборкой, хорошая привычка, которую стоит культивировать.
- Во время смены подгузника протяните подгузник ребенку, а затем скажите: «Дай мне». Протяните руку, возьмите подгузник, поблагодарите ребенка и продолжите процедуру!
- Во время купания просите ребенка, чтобы он дал вам разные игрушки, с которыми он играет, и тут же возвращайте ему их обратно.
- Во время переодевания держите носки и ботинки рядом с ребенком. Протяните ему носок со словами: «Вот носок», а потом скажите: «Дай мне носок». То же самое делайте с ботинками.
- Во время игры с предметами просите ребенка, чтобы он давал вам кубик, деталь пазла, любую другую деталь, которая является частью игры. Ставьте ее на нужное место, а затем давайте ребенку следующую деталь. Это — соблюдение очередности, и вы по очереди играете и даете друг другу предметы. Очень здорово!
- Отрабатывайте процедуру «Дай мне» постоянно в течение дня, по два-три раза в ходе каждого занятия, пока навык не закрепится. Затем поддерживайте его.

Резюме шага 1

Если вы выполнили все указанные выше задания, теперь вы знаете, как помочь ребенку давать вам предметы во время разных занятий. Этот шаг запускает процесс использования совместного внимания, для того чтобы делиться вещами и получать в ответ помощь. Следующий шаг посвящен использованию совместного внимания для того, чтобы делиться мыслями и чувствами по поводу занятий.

Убедитесь, что можете согласиться с большинством утверждений в приведенном ниже списке. Если это так, вы теперь обладаете важными навыками обучения одному конкретному виду совместного внимания. Вы сможете использовать эти знания в шаге 2. Если это не так, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете какие-то занятия, для которых будет верно каждое утверждение.

Тест. Обучаю ли я ребенка давать мне предметы?

Мы с ребенком регулярно соблюдаем очередность в ходе совместных занятий с предметами.

☐

Я знаю, когда мне надо остановиться и подождать своей очереди во время игры, чтобы ребенок посмотрел на меня и/или откликнулся на мою паузу определенным поведением.

☐

Я разложил(а) разные предметы в контейнеры, и мой ребенок дает их мне, чтобы получить помощь.

☐

Я предоставляю ребенку четкие подсказки, как давать мне предметы: протягиваю руку и использую простой язык для своей просьбы.

☐

Я обязательно отдаю каждый предмет сразу же обратно ребенку.

☐

Я имею представление, когда и как моему ребенку понадобится помощь в ходе занятий с предметами (игр с игрушками, приемов пищи, купания).

☐

Родители Эндрю создали несколько игр, основанных на соблюдении очередности, и теперь готовы обучать своего восемнадцатимесячного сына с аутизмом тому, как давать предметы. Они решили, что создание возможностей, в которых Эндрю будет нужна их помощь, может оказаться для него более стимулирующим, чем если они будут забирать вещи у него из рук. В случае с пузырями мама Эндрю начинает с того, что размещает флакон с плотно закрытой крышечкой на полу, где Эндрю легко может его увидеть и дотронуться. Как только Эндрю замечает пузыри, он радостно к ним бежит и берет в руки флакон, желая начать игру; однако он быстро понимает, что не может сам открыть крышку. Именно здесь в действие вступает мама!

Прежде чем Эндрю успевает расстроиться, она говорит: «Эндрю, хочешь пузыри? Дай мне». И она протягивает руку ладонью вверх. Она ждет секунду, чтобы убедиться, поймет ли ее действие Эндрю, и, когда он не реагирует, говорит: «Я открою пузыри. Дай мне» — и снова протягивает руку, еще ближе к нему. Он снова не реагирует, и тогда она быстро помогает ему поместить флакон в ее открытую руку, после чего немедленно его открывает и говорит: «Открыла пузыри». Затем она говорит: «Выдуваем пузыри», начинает выдувать их, и они вдвоем

с Эндрю их лопают, — это награда Эндрю за то, что он дал маме пузыри. Выдув пузыри несколько раз, мама закрывает крышку и протягивает флакон Эндрю. Он пытается открыть флакон, но не может. На этот раз Эндрю сам протягивает флакон, и мама помогает ему поместить его ей в ладонь, говоря при этом: «Дай мне пузыри». И снова она быстро открывает флакон и выдувает пузыри — и вместе с Эндрю они их хлопают и топают по ним. Она закрывает флакон и снова дает его Эндрю. Теперь Эндрю возвращает его ей прямо в протянутую руку.

После еще нескольких повторов Эндрю начинает давать маме пузыри каждый раз, и даже иногда берет их сам со стола и протягивает ей. Но он при этом не всегда поддерживает зрительный контакт. Теперь мама берет у него пузыри, но прежде чем открыть их, немного ждет, взглянет ли на нее Эндрю. Это изменение в ритуале, и Эндрю действительно смотрит на маму, чтобы выяснить, что произошло. Она немедленно реагирует: открывает и выдувает пузыри и таким образом вознаграждает Эндрю за то, что он сочетает взгляд с жестом. Она не думает, что Эндрю будет смотреть на нее каждый раз, когда дает ей предмет (ни один ребенок этого не делает), но она чаще ожидает, когда это случится, и в итоге ему становится проще смотреть на нее.

Из опыта родителей

«Мы нашли столько способов использовать поезда и машинки, чтобы работать над развитием совместного внимания и речи! Мой сын любит эти игрушки. Мы могли выдавать ему машинки и поезда для самостоятельной игры в ответ на просьбу. Мы могли устраивать с поездами и машинками смешные трюки, до которых он сам бы не додумался. Я обнаружила, что помогать ему с построением железной дороги — слишком медленное занятие, чтобы удерживать его внимание (он находил способы играть с ней без нормально сложенных рельсов). В то же время существовало множество других возможностей, включая быстрое катание машинок вверх и вниз по “холму”, создание сооружений, в которые машинки врезались; я также припрятывала машинки на какое-то время в качестве элемента игры (вроде “Ку-ку”), не забирая их надолго. В ходе игры, когда поезд разогнался по рельсам, чтобы врезаться во что-нибудь, я также поощряла совместное внимание, делая паузу, чтобы мой сын удивился, почему поезд не движется. Это подталкивало его к использованию слов, чтобы выяснить, почему поезд не движется, а затем и чаще прибегать к зрительному контакту. На данный момент он смотрит прямо мне в лицо, чтобы выяснить, почему не происходит то, чего он ожидает!»

Полезная подсказка

Если ребенок не смотрит на вас, вручая вам предмет, чтобы получить помощь, — даже после того, как вы несколько раз попытались добиться от него этого зрительного контакта, — попробуйте максимально приблизить контейнер или предмет, который дал вам ребенок, либо переместите их так, чтобы они оказались на одной линии с вашим взглядом.

Джошуа три года, у него аутизм, и он любит играть с поездами. Его папа придумал несколько совместных игр с предметами и сенсорных социальных игр, но ему не удалось достичь успеха, когда дело дошло до поездов. Джошуа тщательно оберегает свои поезда, и у него есть собственный план игры с ними. Он обычно включает в себя выстраивание поездов и катание их по коврику — и Джошуа не хочет, чтобы папа трогал их или как-то менял ритуал игры. Папа Джошуа подумал, что, если он создаст ситуацию, в которой Джошуа понадобится помощь, это сыграет ему на руку и поможет организовать совместное занятие с поездами.

Папа решил, что использование рельсов, с которыми Джошуа не может управляться в одиночку, может оказаться даже более привлекательным занятием для Джошуа, чем просто катание поездов по коврику. Папа быстро показывает Джошуа, как катать поезда по рельсам, а затем сразу отдает их сыну. Джошуа это нравится! По рельсам поезда катаются гораздо легче, чем по ворсистому коврику. После того как Джошуа несколько раз возит поезд туда-сюда, папа забирает один участок железной дороги, потом еще один — и в итоге остается совсем короткий отрезок. Джошуа хочет, чтобы дорога была длиннее, он тянется к рельсу, пытается его прикрепить, но у него не получается. Папа помогает. Джошуа хочет прикрепить еще один фрагмент рельсов, и папа снова помогает. Джошуа берет еще один, и тут папа протягивает руку и спрашивает: «Помочь? Дай мне», Джошуа дает ему рельс, и папа тут же кладет его на место. Джошуа берет еще один рельс, и опять папа говорит ему: «Дай мне». После еще одного повторения Джошуа смотрит на папу и дает ему рельс безо всяких подсказок со стороны папы — спонтанно сочетая при этом взгляд и жест, чтобы получить помощь.

ШАГ 2. Научите ребенка показывать вам предметы

Зачем

Показать предмет — значит обратить на него внимание партнера, чтобы он посмотрел на него вместе с вами и разделит ваш интерес к нему. Показывая родителям какие-то предметы, дети устанавливают

с ними зрительный контакт и привлекают их внимание (часто с помощью вокализации) — так, чтобы родители могли посмотреть на предмет и как-то прокомментировать свою реакцию. Это очень важный навык, потому что в результате предметы получают название — и таким образом формируется словарный запас ребенка. Также этот навык открывает двери к совместному вниманию, похвале, комментированию и другим связанным с показыванием возможностям, которые мотивируют детей делиться с другими. Как вы можете помочь ребенку научиться показывать?

Задание. Помогите ребенку научиться показывать предметы

Вот некоторые *идеи*, как мотивировать вашего ребенка показывать предметы:

- В первую очередь начните сами показывать ребенку разные вещи. Находясь напротив него, говорите: «Смотри! Смотри на... (называете предмет)!» — и держите интересный предмет перед ребенком. Это должно побудить ребенка перевести взгляд на предмет. Как только это происходит, называйте предмет. Делайте так много раз каждый день с предметами, которые интересуют вашего ребенка.
- Если ребенок тянется к предмету после того, как вы его показываете, и переводит взгляд на предмет, отдайте ему этот предмет. Это станет наградой ребенку за то, что он посмотрел на предмет, когда вы его об этом попросили.
- Подумайте об игрушках, материалах и предметах, с которыми ребенок сталкивается каждый день. Учитывая то, что вы с ребенком уже по очереди действуете с этими предметами, начните держать их перед ребенком и говорить, как они называются, как работают или какие новые действия с ними можно произвести, прежде чем вручать их ребенку.
- Во время игры возьмите предмет и позовите ребенка по имени: «Алекс, смотри!» Когда Алекс посмотрит, назовите предмет: «Это мячик!», «Посмотри, воздушный шарик!», затем сделайте что-нибудь с предметом (покатите или бросьте мячик, запустите в воздух надутый шарик). Объедините концепцию «демонстрации» с интересным и веселым эффектом, что также награждает за то, что ребенок смотрит на предмет, — и, скорее всего, подкрепляет реакцию ребенка. Он поймет, как весело и здорово обращать внимание на маму и папу, когда они говорят: «Смотри!»

- Во время еды, когда ребенок сосредоточен на своей тарелке, возьмите контейнер с едой, которая ему очень нравится, скажите: «Ричи, смотри!» — и покажите ему контейнер. После того как ребенок посмотрит, дайте ему немного этой еды.
- В ванной показывайте ребенку разные предметы и новые действия, которые можно делать. Сначала окликните ребенка: «Карисса, смотри!», а когда она посмотрит, покажите игрушку: «Смотри, уточка» — и покажите, как играть (пусть уточка пощекочет Кариссу или нырнет в воду, обрызгав девочку).
- Когда перед сном вы смотрите вместе с ребенком книжку, покажите на картинку и скажите: «Смотри, это... (назовите предмет)». Когда ребенок переведет взгляд на картинку, произведите интересный эффект (какой-нибудь звук или действие с книгой).

Задание. Научите ребенка показывать вам вещи

В шаге 1 вы научили ребенка давать вам вещи: вы делали определенный жест (протягивали руку), говорили: «Дай мне» — и помогали ребенку дать вам предмет. Сейчас вы будете учить ребенка показывать вам вещи, основываясь на жесте «Дай мне». Как только ребенок начнет постоянно смотреть на предмет, когда вы ему его показываете, можете начинать учить его показывать предмет вам.

Вот некоторые *идеи*:

- Выберите момент, когда ваш ребенок держит предмет. Сядьте напротив ребенка и скажите: «Покажи мне. Покажи мне... (назовите предмет)» — и протяните ребенку руку так же, как вы делаете, когда просите: «Дай мне» (перед тем, как начать работать над «Покажи мне», ваш ребенок уже должен легко уметь давать). Обязательно сделайте акцент на слове «покажи», потому что это будет подсказка для ребенка, что вы просите не дать вам предмет, а показать его. Когда ребенок в ответ на вашу просьбу попытается дать вам предмет, *не берите его*, а вместо этого с энтузиазмом начните им восхищаться («Ух ты! Какой замечательный мишка!») и оставьте его в руках ребенка. Ребенок поместил предмет перед вами, и ваша восхищенная оценка — это награда за то, что он вам его показал.
- Повторяйте это много раз в день во множестве разных занятий. Вы можете трогать предмет, восхищаясь им, но не нужно нарушать контакт ребенка с ним. Когда мы показываем предмет, мы хотим продемонстрировать его другому человеку, чтобы он

его увидел, но не отдать ему — именно этому вы и пытаетесь научить.

- Когда ребенок научится всегда протягивать предмет в сторону вашей руки в ответ на просьбу «Покажи мне», перестаньте протягивать руку и проверьте, будет ли ребенок реагировать только на слова. Если это так, восхищайтесь предметом с энтузиазмом, как и раньше. Если это не так, протяните руку, но не полностью (частичная подсказка). Продолжая практиковаться, делайте рукой все менее заметный жест, пока ребенок не начнет реагировать только на слова.
- Теперь, после того как ребенок начал постоянно показывать вам предметы, дожидайтесь зрительного контакта. Попросите ребенка показать вам что-либо, но придерживите восхищенный комментарий, пока ребенок не посмотрит на вас. Ребенок может посмотреть вам в лицо, чтобы понять, почему вы не откликаетесь. Как только он посмотрит, начните с энтузиазмом восхищаться предметом. Продолжайте дожидаться взгляда в сочетании с демонстрацией вам предмета, прежде чем комментировать: вы ожидаете, чтобы он одновременно показывал вам предмет и смотрел на вас. Если ваш ребенок не смотрит, тихо окликните его по имени, издайте какой-нибудь звук или дотроньтесь его ладонью до вашей щеки, — как только ребенок взглянет на вас, сразу с энтузиазмом откликайтесь! Продолжайте в том же духе, постепенно убирая подсказки. Ребенок, скорее всего, начнет чаще показывать вам предметы, одновременно устанавливая с вами зрительный контакт.

Внимание! Не забывайте каждый раз называть предметы, когда вы ими восхищаетесь. Для маленьких детей демонстрация предметов взрослому — важный способ узнавать от родителей слова и тем самым пополнять словарный запас.

- Вот типичная реакция, которую мы используем: «Машинка! Какая (крутая, большая, красивая) машинка!» В этом отклике ребенок слышит ключевое слово дважды. Обучение речи здесь (и везде) вторичная цель. Подумайте о нескольких повседневных занятиях с ребенком (завтрак, переодевание, игра с игрушками, перекус, смена подгузника, сенсорные социальные игры, обед, поход за покупками, прогулка в парке или на детской площадке, ужин, чтение книг, купание и укладывание спать). Со сколькими разными предметами вы и ваш ребенок вступаете в контакт? Извлекайте пользу из этих занятий, чтобы помочь ребенку научиться показывать

разные предметы. Если вы можете отрабатывать этот навык по два-три раза в четырех — шести типах занятий каждый день, вы предоставите своему ребенку множество возможностей для обучения. Не забывайте сами продолжать показывать ребенку предметы и произносить: «Смотри!» все то время, когда вы обучаете его реагировать на «Покажи мне...». Показывать и смотреть, когда показывают что-либо тебе, — это две стороны одного акта совместного внимания.

- Обязательно продолжайте использовать «Дай мне» в течение всего дня, чтобы ребенок не забыл о правильном отклике на «дай мне» в то время, как вы отрабатываете «Покажи мне».

Полезная подсказка

Не стоит говорить ребенку: «Вот молодец!», «Отлично показал» или использовать другую подобную похвалу. Назовите предмет и восхититесь им с энтузиазмом — это и есть награда!

Резюме шага 2

Если вы выполнили все приведенные выше задания, вы научили ребенка показывать вам предметы по вашей просьбе. Убедитесь, что можете согласиться с большинством утверждений в приведенном ниже списке. Если это так, вы теперь обладаете важными знаниями о том, как развивать навыки совместного внимания у вашего ребенка. Вы сможете использовать эти знания в шаге 3. Если это не так, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете какие-то занятия, для которых будет верно каждое утверждение.

Тест. Обучаю ли я ребенка показывать мне предметы?

У меня есть представление о том, какие предметы я могу показать своему ребенку.

☐

Я в состоянии привлечь внимание моего ребенка к предмету словами: «Посмотри на... (предмет)».

☐

Когда мой ребенок смотрит на предмет, я быстро его называю и делаю что-нибудь веселое или интересное с этим предметом, что доставляет моему ребенку удовольствие.

☐

Я знаю, как показывать разные предметы моему ребенку в ходе разных занятий.

☐

Я знаю, как помогать моему ребенку показывать мне предметы, говоря: «Покажи мне... (название предмета)», — и протягивать руку, если необходимо.



Когда мой ребенок показывает предмет, протягивая его мне, я не беру предмет, но вместо этого с энтузиазмом откликаюсь с помощью позитивной оценки предмета.



Мой ребенок способен показывать мне предметы, удерживая зрительный контакт (хотя, возможно, это происходит не каждый раз).



Эндрю любит воду, и его родители думают, что купание, возможно, окажется удачным временем для того, чтобы показывать ему разные предметы и действия. Папа делает все как обычно: наполняет ванну водой с пеной и сажает туда Эндрю. Но вместо того чтобы сразу вытряхнуть в ванну все игрушки, он решает показывать их Эндрю по одной, начав с пластмассовой рыбки. Папа говорит: «Эндрю, смотри», и, когда Эндрю смотрит, папа произносит: «Это рыбка» — и протягивает ее сыну. Он позволяет Эндрю несколько минут играть с рыбкой, описывая действия, которые Эндрю с ней производит, и показывая Эндрю «рыбки мордочки», чтобы тот мог подражать. Затем он говорит: «Эндрю, смотри, что у меня есть!» Он ждет, чтобы Эндрю посмотрел на него, прежде чем облить его струей из резинового кита — Эндрю любит эту процедуру. Эндрю смеется и тянется к игрушке, которую папа называет: «Это кит!» По мере мытья Эндрю папа продолжает доставать предметы по одному каждые несколько минут: показывать их Эндрю и дожидаться, пока он на них взглянет, прежде чем их назвать. К концу купания папа удивлен и рад тому, как много раз он смог завладеть вниманием Эндрю с помощью слова «смотри!» и как быстро Эндрю обучился этой процедуре.

Мама Джошуа хочет присоединиться к игре сына в поезд. Она думает, что она могла бы сделать, чтобы ему понравилось показывать ей свои поезда, и решает, что тут могут сработать звуковые эффекты, которые издают поезда, а также пение некоторых строчек из песенок про поезда. В следующий раз, когда Джошуа держит поезд, мама просит: «Покажи мне поезд» — и протягивает руку. Джошуа не хочет давать ей поезд, поэтому игнорирует ее просьбу. Мама повторяет просьбу и поднимает его руку в воздух. Она не трогает при этом сам поезд и не держит его руки слишком долго, потому что не хочет, чтобы сын думал, что она собирается забрать у него игрушку. Когда она помогает Джошуа показать ей поезд, она говорит: «О-о, я вижу поезд! Поезд едет, чух-чух» —

и делает круговые движения ладонями. Она сочиняет из этого небольшую песенку и танец: «Едет поезд чух-чух-чух, стучат колеса тук-тук-тук». Затем останавливается, и ребенок смотрит на нее, чтобы она продолжала. Тогда она снова просит Джошуа показать ей поезд и вновь слегка приподнимает его руку в свою сторону и поет строчку из песни. Далее она решает расширить ритуал и спеть песню «Последний красный вагончик» полностью, со всеми жестами, чтобы Джошуа мог подольше наслаждаться занятием, прежде чем она снова попросит его показать поезд. Как только песня заканчивается, мама говорит: «Джошуа, покажи мне поезд» — и показывает на другой поезд, который лежит на полу. Джошуа берет его, и, хотя он не протягивает его маме, он переводит взгляд с поезда на маму. Мама тут же откликается: «Это поезд! Я его вижу» — и протягивает руку Джошуа в свою сторону, снова начиная петь песню. Продолжая игру, мама просит Джошуа показать ей другой поезд, помогая ему с жестом «Покажи» (если он сам не реагирует) и с энтузиазмом откликается. Она также начинает делать небольшие паузы, чтобы он посмотрел на нее, прежде чем она начнет петь песню, и разделял с ней веселье.

ШАГ 3. Научите ребенка указывать пальцем на предметы, чтобы он мог делиться с вами опытом

Зачем

Указательный жест обычно развивается после того, как ребенок научился давать и показывать. Это важный инструмент, так как ваш ребенок может использовать его, чтобы делиться с вами интересом к предметам и событиям, до которых он не дотрагивается: к птице в небе, к фонарям над головой, к собаке на поводке, к льву в зоопарке. Это другой способ комментировать то, что видит ребенок, и, таким образом, это еще один путь к возможностям для обучения. Как и в случае с другими жестами, самое простое — научить ребенка понимать указательный жест, а затем производить его.

Задание. Помогите ребенку научиться следовать взглядом за указательным жестом

Вот некоторые *идеи* относительно того, как научить ребенка следовать взглядом за вашим указательным жестом:

- Чтобы научить ребенка понимать, к чему вообще относится указательный жест, используйте палец, чтобы указать на предмет,

- который находится совсем рядом, а затем постучать по нему и привлечь к нему таким образом внимание ребенка. Это должен быть предмет, который ребенок ищет или может его хотеть. Когда вы указываете, говорите что-то вроде: «Джейми, посмотри. Печенье!» Например, указывайте на еду на столе перед ребенком, которую он хочет взять. Указывайте на детали пазла, которые ребенок хочет взять и вставить в пазл. Указывайте на места в пазле, куда нужно поместить фрагменты («Джейми, клади это сюда»). Когда ребенок следует взглядом за вашим указательным жестом, помогите ему, если потребуется, достичь цели с предметом (это награда за то, что он выполнил поставленную перед ним задачу). Если ребенок хочет какой-то предмет, вместо того чтобы дать его, возьмите его, поставьте рядом с ребенком и укажите на него («Вот машинка!»).
- Если ребенок не следует взглядом за вашим указательным жестом, измените свое положение или положение ребенка (либо предмета), чтобы помочь ему завершить действие. Укажите на что-то, что находится рядом, между вами и ребенком. Продолжайте указывать, когда ребенок берет предмет, так чтобы ребенок видел взаимосвязь между вашим указанием и местонахождением предмета.
 - Перед тем как использовать жест «Дай мне» (открыть ладонь и сказать: «Дай мне»), указывайте на предмет, который вы хотите получить от ребенка. Укажите, направив внимание ребенка на предмет, а затем переверните руку ладонью вверх, изобразив жест «Дай мне», и помогите ребенку дать вам предмет. Предоставьте ребенку множество возможностей практиковаться в следовании за вашими указательными жестами в разной обстановке. В течение нескольких дней вы, возможно, увидите, что ребенок начал следовать за вашим указательным жестом и понимать, что он означает. Когда ребенок постоянно начнет следовать взглядом за вашим указательным жестом, это будет значить, что он понимает его значение.
 - Как только ваш ребенок научится следовать за вашим указательным жестом, начните увеличивать расстояние между вашей рукой и предметом, на который вы указываете, продолжая произносить что-то вроде: «Стеффи, смотри! Малышка!» Начните с расстояния в 15 см, затем увеличьте его до 30, затем до 60 и 90 см (вещи на полу, диване или кровати подходят для работы с предметами, расположенными на более далеком расстоянии). Теперь вы знаете, что ваш ребенок понимает, что указывание направляет его внимание на что-то важное. Убедитесь в том, что ребенок сможет получить предмет после того, как на него посмотрит!

- Размещайте предметы или игрушки, которые действительно нравятся ребенку, так, чтобы он не мог до них дотянуться, и указывайте на них, говоря: «Тимми, смотри! Клоун в коробке!», и подождите, пока ребенок не посмотрит на предмет, прежде чем взять его и отдать ребенку. Есть много возможностей в существующих повседневных занятиях помочь ребенку проследовать за вашим указательным жестом. В ходе ваших действий по очереди подумайте о том, как вы можете разнообразить занятие, чтобы показывать на разные вещи, которыми ваш ребенок может заинтересоваться.

Вот некоторые *идеи* относительно того, как можно разными способами демонстрировать указательный жест:

- Используйте для совместной игры игрушки, состоящие из множества частей, так чтобы в ходе игры вы могли указывать пальцем, куда должна пойти следующая деталь: фрагмент пазла, верхушка башни из кубиков, отверстие, куда нужно вставить колышек, или подходящая геометрическая форма. Или спрячьте последнюю деталь недалеко от себя на полу, а когда ребенок будет искать ее, чтобы завершить задание, скажите: «Энди, смотри!» — и покажите пальцем на необходимую деталь.
- Указывайте на игрушки, которые срабатывают от нажатия на кнопку, чтобы, когда кнопка будет нажата, произошел какой-нибудь забавный эффект. Используйте книжки с большими, четкими картинками (чтобы их было не очень много на странице), потому что вы сможете на каждой странице показывать на что-то и называть ребенку.
- Попробуйте игрушки, в которые ему сложно играть в одиночку, — чтобы указание на то, как ими управлять, помогло ребенку добиться успеха.
- В любой обстановке указывайте на вещи, про которые вы знаете, что ребенок их может захотеть: на хлопья в его тарелке, на следующее кольцо, которое нужно положить на пирамидку, на игрушки для ванны и т. д.

Задание. Научите вашего ребенка указывать на требуемые предметы

А теперь настало время научить вашего ребенка указывать пальцем! Чтобы научиться указывать пальцем, ребенок уже должен уметь постоянно тянуться рукой к объектам на расстоянии, чтобы требовать

их, то есть обозначать свой выбор и свои пожелания без необходимости трогать предметы. Вы начали над этим работать в главе 8.

Вот некоторые *идеи* относительно того, как научить ребенка указывать пальцем:

- Если ваш ребенок может тянуться, чтобы обозначать просьбу (а не хватать), держите предмет на некотором расстоянии от ребенка. Задайте вопрос (например: «Хочешь пить?»), чтобы он потянулся к предмету. Затем быстро сложите руку ребенка в указательный жест («Покажи, покажи на чашку») и потянитесь за ребенка его указательным пальцем так, чтобы он дотронулся до желанного предмета. После этого немедленно отдайте предмет: «Вот чашка». У вас лучше получится, если вы будете держать предмет в левой руке (если вы не левша) и помогать ребенку делать жест правой. Не пытайтесь помочь ребенку изобразить идеальный жест. Просто работайте над тем, чтобы ребенок вытянул указательный палец. Со временем и после достаточной практики вы можете помочь ребенку закрыть остальные пальцы.
- Детям с РАС сложно научиться указывать, поэтому вам нужно помочь ребенку как следует освоить этот жест, повторяя по многу раз в день, причем когда он действительно чего-то хочет (именно получение поощрения после указательного жеста вознаграждает вашего ребенка и помогает овладеть навыком). Упражняйтесь особенно интенсивно во время приемов пищи, игр с предметами и купания. Старайтесь повторять этот жест по нескольку раз в каждом занятии, в котором ребенок «просит» предмет с помощью своего тела. Сразу после того, как вы дадите предмет ребенку, позвольте несколько минут спокойно с ним играть. Не нужно немедленно забирать предмет и просить снова на него указать — это может очень сильно расстроить ребенка.
- Вы, скорее всего, увидите, что постепенно ваш ребенок начнет вытягивать указательный палец без вашей предварительной помощи. Это здорово! Не ожидайте идеального указательного жеста. Он со временем сформируется. Спонтанный приближенный жест без вашей помощи гораздо более важен, чем идеальный жест.
- После того как ваш ребенок начнет спонтанно показывать на предметы в пределах досягаемости, вам нужно будет научить его указывать «через воздух», так, чтобы ему не нужно было касаться предмета. Это называется *отдаленный указательный жест*, в то время как указательный жест на небольшом расстоянии — *приближенный*. Чтобы научить отдаленному указательному жесту, держите предмет слегка вне пределов досягаемости ребенка.

Когда ребенок укажет на предмет, дайте его ему, не дожидаясь, пока указательный палец ребенка коснется предмета. Начните с расстояния 10–15 см. Как только ребенок начнет с легкостью указывать на небольшом расстоянии, увеличьте дистанцию до 30 см. Затем еще больше — до 45–60 см. Теперь у вашего ребенка получается отдаленный указательный жест. Теперь начните показывать ребенку вещи со стороны и сверху. Помогайте ему указывать на вещи во всех направлениях.

- Как только ваш ребенок овладеет отдаленным указательным жестом, предоставьте ему выбор из двух наименований, называя предметы («Эндрю, машинка или грузовик?»), чтобы ребенок мог указать, что он выбрал. Это хорошо работает для предметов относительно большого размера: коробок с хлопьями, рубашек, бутылок с молоком и водой, игрушками для ванны и т. д.
- Указание для того, чтобы сделать выбор, — очень функциональный навык. Обязательно именуйте предметы — это отлично пополняет словарь ребенка.
- Как и с жестами «Дай» и «Покажи мне», сначала мы учим указательному жесту, не дожидаясь зрительного контакта. Но как только ребенок начинает использовать указательный жест легко и постоянно, начните дожидаться зрительного контакта после указательного жеста перед тем, как дать ребенку то, что он просит. При этом вы должны находиться напротив ребенка и располагать предметы прямо перед ним, чтобы ему было легко установить с вами зрительный контакт. Как только ребенок указывает

Из опыта родителей

«Книги с картинками были для моего сына замечательным ресурсом. Мы смогли найти такие книги, где были изображены его любимые предметы, а затем стали использовать изображения все с большей пользой. Сначала они были нам нужны, просто чтобы отработать указательный жест. Когда он научился указывать на вещи по нашей просьбе, он начал указывать на те, что его больше всего интересуют, чтобы поделиться своим удовольствием от них. Со временем мы смогли задавать ему все более сложные вопросы. Сначала мы просили его показывать на предметы. Затем на определенные цвета и формы, затем на части предметов («Где колесо?»), затем стали задавать более абстрактные вопросы («Какая у тебя любимая машинка?») и т. д. Я также нашла книги, в которых были изображены выражения лица, и это был огромный шаг вперед к распознаванию эмоций. Как только у него появилось представление об указывании пальцем на предметы в книге, это открыло дорогу множеству возможностей».

пальцем, придержите предмет, терпеливо дождитесь, пока ребенок не встретится с вами взглядом, и только после этого дайте его. Если необходимо, окликните ребенка по имени или издайте какой-нибудь звук, чтобы пригласить его посмотреть на вас. Медленно повышайте уровень ожиданий того, что зрительный контакт будет постоянно следовать за указанием на предмет.

Вот некоторые *идеи*, как научить ребенка указывать пальцем, чтобы он просил предметы. Вы можете предоставить ребенку множество возможностей для тренировки, контролируя материалы, состоящие из множества частей, такие как фрагменты пазлов, геометрические формы, колышки, детали конструктора. Предлагайте их ребенку, и пусть он просит их с помощью указательного жеста. Если вы поместите на предметы кружочки или стикеры, которые являются «мишенями» для указательного жеста, ребенок, возможно, быстрее освоит этот жест. Каждый раз он будет дотрагиваться до кружочка, указывая на его. После того как он научится это делать спонтанно и жест будет хорошо отработан, вы можете снять кружочки, а ваш ребенок продолжит указывать уже без них.

Занятие. Научите ребенка указывать пальцем, чтобы он мог показывать или комментировать

Дети могут указывать пальцем, чтобы выразить несколько значений: «Я хочу это» (просьба), «Сделай это» (регулирование поведения другого человека), «Обрати на это внимание» или «Мне это интересно» (функция показа или комментирования). Функция комментирования по-настоящему важна для развития речи и расширения словарного запаса, так же как и для социального развития. Именно так типично развивающиеся дети просят родителей называть интересующие их объекты. Мы уже говорили о том, как научить ребенка указывать пальцем, чтобы что-то попросить, и как научить давать предметы, чтобы получить помощь или чтобы кто-то убрал какие-то помехи. Теперь мы сместим внимание на то, как помочь вашему ребенку научиться использовать указательный жест и взгляд как способ что-то показать или прокомментировать.

Вот *предложения*, как можно научить вашего ребенка указывать пальцем, чтобы показывать на что-либо или что-то комментировать:

- Указывать пальцем, чтобы показать, — это более сложный способ показывать. Вашему ребенку нужно научиться показывать предметы по вашей просьбе, прежде чем начать работать над указательным жестом. Один из лучших способов подтолкнуть

к использованию указательного жеста, чтобы показать, — это создание ритуалов комментирования во время занятий с книгами, в которых есть очень четкие картинки на странице, либо альбомами с картинками, либо пазлами с картинками. В каждом из подобных ритуалов, находясь лицом к ребенку, указывайте на каждую картинку по очереди. Когда ребенок смотрит на картинку, сделайте небольшую паузу, назовите изображенный на ней предмет (вы это уже делали, когда учили ребенка следовать взглядом за указательным жестом). Когда вы это делаете, вы моделируете указательный жест для показа/комментирования. Когда ваш ребенок смотрит, производите интересные звуковые эффекты, чтобы усилить его вовлеченность в занятие. Убедитесь в том, что ребенок обращает внимание на каждую картинку, на которую вы указываете. Когда интерес ребенка угасает, занятие прекращается. Занимайтесь с одними и теми же книгами одним и тем же способом в течение недели или около того, чтобы ребенок лучше ориентировался в ритуале, и в итоге его интерес и внимание с большой вероятностью возрастут.

- Как только ребенок начнет получать удовольствие от этого занятия и по-настоящему воспринимать его как занятие с указанием и названием, начинайте вносить в этот ритуал изменения. Обязательно садитесь или стойте напротив ребенка. Начните занятие, *укажите пальцем на картинку, но не говорите. Не называйте картинку. Просто ждите и будьте наготове.* Вполне вероятно, ребенок посмотрит на вас, чтобы узнать, почему вы ничего не говорите. Когда ребенок на вас посмотрит, назовите картинку и произведите звуковые эффекты. Если ребенок не смотрит, вернитесь к идеям, приведенным в предыдущем разделе. Назовите несколько картинок сразу после указания на них, чтобы показать как вы сейчас будете играть, а затем опять добавьте вариацию с ожиданием. Продолжайте таким образом в течение нескольких дней. Возможно, вы обнаружите, что ваш ребенок научился использовать взгляд, чтобы подтолкнуть вас к речи. Вы научили ребенка использовать зрительный контакт, чтобы кто-то что-то для него обозначил — то есть для того, чтобы подтолкнуть вас к комментированию.
- Следующий шаг — научить ребенка использовать его собственный указательный жест для того, чтобы вы что-то прокомментировали. Займите положение напротив ребенка. Теперь, вместо того чтобы указывать на картинки пальцем, позвольте ребенку указывать самому. Если он может делать это спонтанно, отлично. В ином случае возьмите руку ребенка и помогите ему указывать

пальцем на каждую картинку, сразу после этого называя ее и производя звуковой эффект — так же, как и до этого. Как только это становится четким ритуалом, предоставляйте все меньше помощи с указыванием, пока ваш ребенок не начнет вести в этом занятии, самостоятельно указывая пальцем на каждую картинку — а вы будете реагировать на это соответствующими словами.

- Как только ваш ребенок сам будет указывать на картинки, чтобы вы их называли, начните занятие, а когда ребенок укажет на картинку, не говорите. Просто ждите и будьте наготове. Ваш ребенок, скорее всего, посмотрит на вас, чтобы узнать, почему вы ничего не говорите, и, когда он на вас взглянет, назовите картинку и произведите звуковые эффекты. Назовите еще несколько картинок после указательного жеста ребенка, не дожидаясь зрительного контакта, а затем снова вставьте вариацию с ожиданием. Продолжайте таким образом в течение нескольких дней. Вы, скорее всего, увидите, как ребенок научится указывать пальцем и смотреть на вас, чтобы подтолкнуть вас к речи. Значит, вы научили ребенка использовать указательный жест и взгляд, чтобы кто-то что-то для него обозначил — то есть для того, чтобы подтолкнуть вас к комментированию. Теперь ваш ребенок сочетает указательный жест и взгляд как для того, чтобы инициировать комментарий, так и для того, чтобы его понять, — точно так же, как это происходит при типичном развитии.
- Сделайте этот навык более общим, играя в игру «Укажи и назови» во многих ситуациях. Для этого хорошо подходят, например, игрушки для ванны. Крекеры в подносе высокого стульчика тоже отлично работают — их можно выложить в ряд и пересчитать. Также вы можете делать это с кубиками, выложенными в ряд на полу, с машинками, с предметами на кофейном столике или со столовыми приборами на обеденном столе.
- Показывайте вашему ребенку предметы на улице, указывая на них пальцем и называя. Помогите вашему ребенку показать вам интересные вещи на улице: цветок, собаку, птичку, разбрызгиватель для полива — и все это с помощью игры «покажи и назови». (Помните, ритуал показывания — это также и ритуал называния.) Когда вы распространите показывание и указывание пальцем на как можно большее количество ситуаций, вы увидите, что ваш ребенок начнет спонтанно указывать на что-то, чтобы вы назвали ему этот объект. Это огромный шаг, который открывает целый мир обмена мыслями, чувствами и словами с вашим ребенком.

Резюме шага 3

Если вы выполнили все предыдущие задания, вы научили ребенка давать, показывать и указывать пальцем на предметы, выполняя при этом разные коммуникативные функции (попросить предмет, попросить о помощи, прокомментировать, поделиться опытом). Убедитесь, что можете согласиться с большинством утверждений в приведенном ниже списке. Если это так, вы теперь обладаете важными приемами развития навыков совместного внимания вашего ребенка. Если это не так, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете какие-то занятия, для которых будет верно каждое утверждение.

Тест. Обучаю ли я своего ребенка следовать взглядом за моим указательным жестом и самому указывать на предметы?

Мой ребенок способен следовать за моим указательным жестом, чтобы обратить внимание, положить и взять игрушки, еду или другие предметы. ☐

Мой ребенок способен сам сделать указательный жест (с моей помощью, если она требуется), когда я предлагаю ему предмет или выбор между предметами. ☐

Мой ребенок способен проследовать взглядом за моим указательным жестом при рассматривании картинок во время занятий с книгами. ☐

Мой ребенок сам указывает пальцем на картинки в книге и смотрит на меня во время занятий с книгами. ☐

Я чувствую уверенность, что мы с ребенком обладаем средствами для того, чтобы заниматься чем-нибудь вместе. ☐

Эндрю любит воздушные шарик, поэтому его родители думают о разных способах, которыми можно использовать указательный жест в процессе этого занятия. Сначала они используют привычную игру: Эндрю общается с ними (дует), надувая воздушный шарик и пуская его летать по комнате. Повторив игру несколько раз, родители добавляют новый вариант: встают перед Эндрю на колени так, что ему не было видно, куда приземлился шарик. Сами родители об этом знают, поэтому они могут показать пальцем на его местонахождение и помочь

Эндрю проследить взглядом за их жестом, чтобы обнаружить шарик. Они следят за тем, чтобы он не сунул шарик в рот (и не задохнулся), и потому не отходят от него. Вместо этого они указывают пальцем на шарик в его руке и просят дать его им. Учитывая то, что родители уже научили Эндрю давать вещи, ему не нужно видеть протянутую руку, чтобы понять жест, и он может отдать им шарик. Родители повторяют новую игру: Эндрю просит надуть шарик, они надувают, отпускают его, ждут рядом с ним, когда шарик приземлится, и указывают пальцем на его местонахождение. Это так хорошо работает, что Эндрю начинает смотреть на родителей, чтобы увидеть подсказку еще до того, как шарик приземлится.

Затем родители переходят к следующему этапу: учат Эндрю использовать указательный жест. Мама немного надувает шарик, затем указывает на слегка надутый шарик и спрашивает: «Дуть еще?» Эндрю в ответ издает звук, так что мама дует еще два раза, а затем останавливается. И снова она показывает на шарик и спрашивает: «Дуть еще?», после чего берет руку Эндрю и указывает ею на шарик, прежде чем продолжить дуть. Она повторяет это несколько раз, пока шарик не становится достаточно большим, чтобы отпустить его. Она отпускает шарик, и папа указывает пальцем, где он приземлился, как только Эндрю смотрит на него. Когда Эндрю дает маме шарик, она повторяет процедуру: немного надувает шарик и просит Эндрю указать на него, чтобы продолжить надувание. Хотя Эндрю и не указывает идеально, он дотрагивается до шарика пальцем — и для мамы с папой это уже большой успех!

У Джошуа есть несколько книг про поезда, которые они с мамой обычно просматривают перед сном. Мама размещает книгу между ними на кровати и, следуя за взглядом Джошуа, указывает на эти картинки. «Ты видишь товарный вагон», «Да, это дым». Прокомментировав таким образом несколько страниц, мама указывает пальцем на другую картинку на странице и говорит: «Джошуа, смотри! Черный поезд!» — и свистит, имитируя паровоз.

Сын смотрит на нее, так что она показывает на поезд на следующей странице и снова издает звук свистка. Она продолжает показывать на картинки, которые видит Джошуа, а также на те, которые она хочет ему показать. Мама постепенно начинает делать паузы после того, как укажет на картинку, потому что она хочет, чтобы Джошуа поднимал на нее взгляд. Как только он это делает, она издает звук свистка или называет картинку. Спустя несколько вечеров это становится их новым ритуалом при рассматривании книг про поезда, и только на следующей неделе мама помогает Джошуа самому указать пальцем

на картинку, прежде чем она ее назовет или добавит звуковой эффект. Она продолжает также и сама указывать на картинки, чтобы Джошуа самостоятельно указывал лишь на часть картинок на странице. Показывать на все картинки может оказаться слишком сильным напряжением для него.

В то же время каждый вечер перед отходом ко сну мама помогает Джошуа делать немного больше — показать на несколько новых картинок или посмотреть на нее, прежде чем она перевернет страницу. Следующие две недели отмечены явным прогрессом в способности Джошуа делиться книгами со своей мамой. Он с энтузиазмом выбирает, какую книгу они будут рассматривать перед сном, и, когда мама спрашивает: «Где красный поезд?» или «Ты видишь кондуктора?», Джошуа оживленно указывает пальцем на картинку и говорит: «Поезд» — или просто издает звук. Недавно он начал сам указывать на картинки — в ожидании, что мама назовет их или произведет звуковой эффект. Мама и Джошуа могут получать еще большее удовольствие от совместно проведенного времени — учитывая то, что Джошуа теперь обладает способностью по-разному выражать свое удовольствие и делиться им.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Маленькие дети с аутизмом сталкиваются с большими барьерами, которые препятствуют пониманию и использованию совместного внимания для того, чтобы делиться своими интересами с другими людьми. Со временем это приводит к постоянному сокращению возможностей общаться и учиться. В то же время дети с РАС способны делать огромные успехи в освоении навыка совместного внимания и других типов невербальной (и вербальной) коммуникации. Основные стратегии включают в себя создание очень большого количества возможностей для вашего ребенка поделиться с вами вниманием, а для вас — поделиться вниманием с ним, обращая к нему свои жесты и помогая ему обращать ответные жесты к вам.

Помните, что типично развивающиеся маленькие дети в течение всего дня постоянно невербально общаются со взрослыми. За день они сталкиваются с сотнями (возможно, тысячами) возможностей для обучения. Вы создаете эти возможности для своего ребенка. Это необходимый шаг для развития вербального общения. Работа, которую вы делаете сейчас, мостит дорогу для развития речи. Как мы уже обсуждали в главе 7, жесты и взгляд — наш первый язык, язык, который мы всю жизнь используем при общении. Именно совместное внимание позволяет вашему ребенку делиться своими симпатиями и антипатиями,

желаниями, интересами, мыслями, просьбами и чувствами по поводу предметов и событий в мире. Жесты, взгляды и мимика дают прямой доступ к мыслям и чувствам других людей. Когда вы научите своего ребенка пользоваться жестами и взглядом в повседневных занятиях, чтобы транслировать свои предпочтения и интересы, это поможет ему узнать, что коммуникация — мощная система, которая влияет на других людей. Знание о том, как общаться с помощью жестов и взглядов, может предотвратить некоторые проявления проблемного поведения, которое обычно ассоциируется с аутизмом, ведь вы даете детям полезные коммуникативные инструменты для выражения их потребностей, предпочтений и желаний. Это предоставляет вашему ребенку надежную основу для дальнейшего овладения речью с сопутствующими речевому процессу мощными естественными вознаграждениями.

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: научить ребенка смотреть на предмет и делиться интересом к нему с вами с помощью ключевых действий совместного внимания: умений давать, показывать и указывать пальцем.

Действия:

- Умение давать предметы – основа умения просить о помощи!
- Научите ребенка давать вам предметы – и сразу же отдавайте их обратно!
- Подталкивайте ребенка к тому, чтобы он смотрел на вас, прежде чем давать ему предметы.
- Начинайте учить ребенка показывать так же, как учили давать, но не берите предмет у ребенка.
- Указательный жест сообщает вашему ребенку, на что обратить внимание.
- Указательный жест ребенка подталкивает к словам и действиям! Дайте ребенку этот мощный инструмент.
- Добавьте зрительный контакт к каждому действию, чтобы завершить его!

ВРЕМЯ ДЛЯ ИГР

Цели главы: помочь вам 1) увеличить количество возможностей для обучения ребенка в ходе совместных игр с игрушками и 2) поддержать интерес ребенка к конструктивной, разнообразной самостоятельной игре с игрушками.

ПОЧЕМУ РАЗНООБРАЗНАЯ ИГРА С ИГРУШКАМИ ТАК ВАЖНА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

Маленькие дети проводят в игре с людьми и предметами почти все время бодрствования (за исключением некоторых моментов гигиенических процедур). Игра выполняет несколько важных функций:

1. *Маленькие дети используют игру, чтобы освоить новые навыки:* они снова и снова пытаются взобраться по лестнице, положить предметы в контейнеры и достать их оттуда, толкнуть машинку, вставить на место деталь пазла или разложить свои игрушки определенным образом.
2. *Они также используют игру, чтобы улучшить те навыки, которыми они уже овладели.* Легко увидеть, сколько удовольствия получают маленькие дети, снова и снова повторяя то, что они уже умеют делать.
3. *Они изменяют свою игру и пробуют новые неожиданные способы использовать игрушки и другие предметы.* Они могут превратить в игрушку практически любой предмет: пластмассовые контейнеры, коврики, коробки, палки, песок — все они так же хороши для игры, как самая новая развивающая игрушка, подаренная бабушкой.

4. Во время игры с игрушками маленькие дети также совершенствуют свои социальные навыки. Мы можем увидеть это, когда они привлекают к игре других детей и взрослых. Они наблюдают, как другие взаимодействуют с игрушками, они учатся делиться, соблюдать очередность и объединять свои усилия. В ролевых играх они отрабатывают социальные ритуалы повседневной жизни, используя игрушечную посуду, наборы для игры в доктора и фигурки животных. Они обыгрывают то, что наблюдали в реальной жизни, а также свой собственный опыт. И, конечно, партнерская игра становится временем овладения речью.

Что происходит при аутизме

Хотя все маленькие дети получают удовольствие от повторяющейся игры (им нравится стучать ложкой по стульчику для кормления, брызгаться водой во время купания, возить машинку за веревочку), большинство маленьких детей варьируют свою игру. Во время игры они совершают разные действия и играют с предметами разными способами. Маленькие дети с РАС обычно тоже с удовольствием играют, причем играют с разными предметами. Так же, как и их сверстникам, им часто нравятся пазлы, кубики, машинки, качели и горки, и их игры похожи на игры сверстников. Однако их игра может отличаться от игры типично развивающихся детей следующим образом:

- Дети с РАС имеют склонность повторять одно и то же действие или движение чаще, чем их сверстники.
- Они проводят необычно долгое время со своими игрушками, делая с ними одно и то же снова и снова. Похоже, что им не становится скучно так же быстро, как другим детям.
- Их игра может быть гораздо проще игры их сверстников. Они могут получать большое удовольствие от игры с простыми игрушками простыми способами, используя навыки, которые они освоили месяцы или годы назад, вместо того чтобы отрабатывать в игре новые навыки.
- Они могут играть с необычными предметами необычными способами. Они могут предпочитать носить свои машинки, по одной в каждой руке, или выстраивать их в ряд, вместо того чтобы их катать. Они могут получать удовольствие от игры с тесемками, ботинками или другими материалами и игнорировать более типичные игрушки.
- По сравнению со сверстниками они меньше интересуются ролевыми играми, и не владеют необходимыми для таких игр

навыками. Создается впечатление, что ролевые игры с посудой, куклами или мягкими игрушками, с наборами для игры в доктора, костюмами и подобными предметами их не интересуют, и они могут не понимать такие игры.

- Они *кажутся более довольными, когда играют в одиночку со своими игрушками*, причем в течение более длительного времени, чем их сверстники. Они не кажутся столь же заинтересованными в том, чтобы включить родителей, братьев или сестер и других людей в свою игру так, как это делают их ровесники.

Почему это представляет собой проблему

Когда дети играют одни, у них не возникает столько возможностей для овладения речью, как у детей, которые играют с родителями, бабушками и дедушками, старшими братьями и сестрами. Более того, разница в том, как они играют, ограничивает их возможности для обучения и в двух других аспектах:

1. Повторяющаяся, простая игра с небольшим количеством предметов исключает элементы новизны и значительно сокращает появление новых возможностей для обучения.
2. Игра в одиночестве значительно ограничивает возможности ребенка не только в развитии речи при общении с родителями, но и в освоении новых игровых концепций¹, а также социальных навыков и сценариев, которые обычно сопровождают игру с предметами. Учитывая то, что дети с аутизмом испытывают сложности с подражанием, им на самом деле требуется больше, а не меньше времени для игры с другими людьми, чтобы они могли получить от совместной игры такую же пользу, как дети с типичным развитием.

Игры, в которые вы вовлекали ребенка по мере чтения книги с четвертой по десятую главу, направлены на формирование определенных

¹ Очевидно, под игровыми концепциями авторы понимают свойственные детям разного возраста способы игровой манипуляции с предметами и игрушками. Так, если в период от года до трех малыши используют для игры разнообразные предметы окружающего мира, то с развитием символического мышления в период от трех до пяти лет игрушки используются в качестве заместителей реальных предметов, отсюда ведущей игровой концепцией становится сюжетно-ролевая игра (в доктора, в дом и т. д.), где одно из основных мест отводится игре понарошку.

навыков: речевых, социальных и когнитивных, а также коммуникативных. В этой главе, которая посвящена конструктивной игре, и в следующей, которая обращается к теме ролевой, или символической, игры, мы говорим прежде всего об игре как таковой. Маленькие дети с аутизмом научатся большему через игру, когда они смогут играть с множеством разных материалов, с разными людьми и разнообразными способами, соблюдая очередность, по-дружески общаясь и обмениваясь опытом. Если вы сможете достичь того, что ребенок будет получать больше удовольствия от игры, вы таким образом увеличите и количество возможностей для обучения.

ЭТАП 9. КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА СОВМЕСТНОЙ ИГРЕ С ИГРУШКАМИ. КАК СДЕЛАТЬ ИГРУ БОЛЕЕ РАЗНООБРАЗНОЙ И СПОНТАННОЙ

Внимание! Обучение новым и более разнообразным способам игры требует наличия определенных навыков подражания. Если ваш ребенок пока не может хорошо подражать действиям с предметами, уделите больше времени занятиям, приведенным в главе 8, прежде чем сосредоточиться на занятиях этой главы. Подражание тому, как другие люди обращаются с предметами, — краеугольный камень для развития более зрелой и разнообразной игры.

Развивайте игровые навыки с опорой на подражание

Вы уже знаете, как помочь ребенку раздвинуть рамки игры. Дело в том, что обучение игровым навыкам проходит точно так же, как обучение подражанию действиям с предметами. Вы используете подражание как главный инструмент для обучения ребенка игровым навыкам, и вы можете научить его играть, используя ту же самую 4-ступенчатую структуру занятия, к которой вы прибегали, чтобы сформировать у ребенка другие навыки:

Подготовка к игре. Исходя из того, что нравится вашему ребенку и на что направлено его внимание, продумайте содержание игры и выберите необходимые для осуществления игровых действий игрушки (или другие привлекательные материалы), которые мотивируют вашего ребенка на участие в интересном занятии с вами.

Процесс игры. Далее определите структуру сюжетной игры, разработайте план, включающий в себя последовательность ваших с ребенком действий, и предусмотрите соблюдение очередности.

Добавление новых вариантов поможет вам обучить ребенка тому, как играть другими способами, а также предоставить в его распоряжение материалы, чтобы, подражая вам, он мог с вашей помощью, отрабатывать новые способы игры.

Завершение игры и переход к следующему занятию. Когда интерес ребенка к занятию начнет угасать, завершите текущее занятие; вместе уберите материалы и игрушки и начните заниматься чем-то другим.

Определите, игре какого типа обучать ребенка

Как можно решить, каким игровым навыкам обучать ребенка? В настоящий момент у вас есть куда больше информации для ответа на этот вопрос, чем вы можете предположить. Вы знаете, какие игрушки есть у вашего ребенка, какие из них он любит и как он в них играет. Что вам, возможно, понадобится, так это идеи новых игровых навыков. Вы можете расширить игровые навыки вашего ребенка двумя путями:

1) увеличить количество игрушек, в которые ваш ребенок умеет играть, и 2) помочь ребенку перейти на более сложный уровень игры.

Для начала попробуем понять, как увеличить количество игрушек, с которыми ребенок умеет играть. Для этого выберите игрушки (и предметы обихода, которые могут помочь в игре, — например, мерные чашки, которые складываются одна в другую; крышки от кастрюль, которыми можно греметь; скалки и тесто), которые

Полезная подсказка

И снова повторим: электронные игрушки, судя по всему, стимулируют повторяющуюся и индивидуальную игру ребенка с аутизмом. Поэтому, работая над расширением репертуара игровых навыков, отложите все электронные игрушки, выключите телевизор и любые экраны. Сосредоточьтесь на простых игрушках, состоящих из нескольких частей, предметах домашнего обихода и игрушках для ролевой игры.

соответствуют развитию навыков, имеющихся у вашего ребенка сейчас. Все дети обладают большим репертуаром игровых навыков, и ваш ребенок, скорее всего, тоже. Некоторые из навыков могут обеспечить ему участие в очень простой игре, в которую он играет долгое время (трясти предмет, греметь им, бросать его, смотреть, как он движется, помещать в рот). Другие навыки считаются более зрелыми и включают в себя манипуляции предметами в игре, которая требует понимания

причинно-следственных связей, например складывание разных форм в игрушку-сортер, складывание подходящих деталей пазла или катание машинок по полу.

Игрушки для ролевой игры мы оставим до следующей главы. В этой главе мы сконцентрируемся на таких игрушках, которые интересны благодаря тому, что с ними можно совершать действия, выявляющие причинно-следственные связи. Или, иначе, действующих по принципу причина-следствие.

Начните с составления списка всех игрушек, которые есть у ребенка и которые отвечают его наиболее зрелым игровым навыкам. Как только вы составите такой список, обведите названия игрушек, в которые ребенок уже умеет играть полностью самостоятельно, без всякой помощи с вашей стороны. Это ваш *текущий* арсенал игрушек, которые знакомы ребенку и которые, скорее всего, ему нравятся. Некоторые из них вам обязательно нужно использовать для игры ежедневно — пометьте их в списке буквой «Т». Теперь посмотрите на остальные игрушки в списке — там наверняка оказалось много игрушек, которые у ребенка есть, но в которые он не играет. Выберите и подчеркните пять игрушек, в которые, как вам кажется, ребенок легко научится играть и которые ему, скорее всего, понравятся. Получится хороший набор целевых игрушек, предназначенных для достижения цели — обучения новым игровым навыкам. Пометьте их буквой «Ц». Соберите их, рассортируйте детали, положите в легкодоступное место, чтобы вы могли доставать их ежедневно. На этих пяти игрушках вы и сосредоточитесь вначале. Следующий раздел поможет вам разработать обучающую стратегию.

Как только ваш ребенок овладеет навыками игры с этими пятью игрушками, вернитесь к списку, отметьте эти игрушки буквой «Т», так как ребенок уже умеет в них играть, и выберите новые пять игрушек в качестве целевых. Можем предположить, что ваш ребенок в состоянии научиться простой игре с одной-двумя новыми игрушками в неделю, если вы будете играть с ним в эти игрушки ежедневно и поможете ему овладеть навыками обращения с ними. Таким образом, неделя за неделей вы будете расширять репертуар игровых навыков вашего ребенка.

Игра с игрушками, действующими по принципу причина-следствие

Теперь, когда вы определили количество целевых игрушек и предметов обихода, действующих по принципу причина-следствие, помогите ребенку научиться играть в них так же, как обычно играют типично развивающиеся дети. Вы будете следовать 4-ступенчатой структуре совместного занятия, чтобы ваш ребенок научился использовать каждый

предмет для игры в одном-двух вариантах. Вы уже начали эту работу, когда помогли ребенку научиться подражать действиям с предметами (см. главу 8). Здесь мы сосредоточимся на использовании тех же стратегий, чтобы сформировать у вашего ребенка новый набор навыков обращения с игрушками.

Как помочь вашему ребенку использовать игрушки или предметы в совместной сюжетной игре с соблюдением очередности

Большинство детских игрушек предусматривают как минимум один способ играть с ними. В случае с книгами это рассматривание картинок и чтение слов. Для сортеров и рамок-вкладышей это подбор деталей подходящей формы, для игр с кольшками — заколачивание их в отверстия, для кубиков — постройка разнообразных конструкций. Вам нужно убедиться в том, что ваш ребенок научился выполнять основное действие, предусмотренное для того или иного предмета. Если ребенок не знает, как играть с какой-либо игрушкой (а тем более с несколькими), научите его одному основному действию с ней — этого вполне достаточно, чтобы игра состоялась. Если вы сами не уверены в том, каково основное назначение игрушки, понаблюдайте за ребенком и его действиями с предметами или подумайте о том, что вообще можно делать с этим предметом: катать, складывать, бросать, толкать, тянуть, двигать внутрь-наружу или вверх-вниз? Выберите название для этого действия и выполняйте его по очереди с ребенком.

Вот последовательность игры:

- Достаньте игрушку. Расположитесь лицом к лицу с ребенком — либо на полу, либо стоя или сидя за маленьким столиком.
- Разместите игрушку между вами. Возьмите одну или две детали и покажите ребенку, как они работают, выполнив действие — сделайте это быстро и сопроводите действие веселыми звуковыми эффектами или простыми словами.
- Интересно ли ребенку? Смотрит ли он на игрушку, тянется ли к следующей детали, садится ли, смотрит ли за вашими действиями? Если это так, дайте ребенку деталь и посмотрите, будет ли он копировать ваше действие. Если он подражает вам, похвалите его, выполните следующее действие сами — и дайте ребенку новую деталь для подражания вашему действию. Ребенок играет с игрушкой соответствующим образом! Если ребенок не подражает вашим действиям, помогите ему сделать это — физически

направляя его для выполнения необходимого действия. Возможно, вам понадобится повторить действие, утрируя его или замедляя ваши движения, чтобы ребенок мог, наблюдая за вами, запомнить пошаговое выполнение действия. Можете также начать движение и позволить ребенку закончить его. Если этот метод не сработает, снова физически помогите ребенку выполнить действие. Ребенку все еще интересно? Замечательно!

- Быстро выполните действие в свою очередь и дайте ребенку очередную деталь. Посмотрите, получится ли у него сделать правильно. Если получится — подождите, пока он закончит, похвалите его и дайте еще одну деталь, если он все еще проявляет интерес. Если не получится, окажите достаточно помощи, чтобы ребенок добился успеха.
- Постарайтесь давать ребенку от трех до пяти возможностей выполнить действие — либо больше, если он кажется заинтересованным (продолжает сидеть, тянется, смотрит). Соблюдайте очередность, выдавайте ему детали и помогайте при необходимости. Веселитесь, называйте предметы, хвалите его и радуйтесь прилагаемым им усилиям и его желанию учиться.
- Доставайте текущую игрушку из списка «Ц» по возможности каждый день — до тех пор, пока ребенок не научится в нее играть. Скорее всего, при повторении опыта ребенок будет испытывать все больше удовольствия от игры. Помните о том, что вам нужно также каждый день доставать и уже освоенные игрушки — изо дня в день разные — чтобы ребенок продолжал практиковаться и получать удовольствие, играя с ними.
- Как только ребенок начинает использовать деталь целевой игрушки правильно, вы можете начинать расширять репертуар его игровых навыков, предлагая ему использовать больше одной

Полезная подсказка

Большинство типичных игрушек для маленьких детей состоят из многих деталей. Если ваш ребенок пока не умеет правильно играть с игрушкой, самостоятельно используя все детали по назначению (например, собирать пазл полностью, или вставлять все вкладыши в рамку, или забивать все колышки один за другим), начните с одной-двух деталей, убрав остальные, чтобы внимание ребенка не рассеивалось. Таким образом, если перед ребенком (и в фокусе его внимания) будет находиться только одна игрушка, это поможет ему сосредоточиться на освоении конкретных игровых навыков и не даст отвлечься на слишком большое количество игровых материалов.

детали. Достаньте игрушку, как и раньше, но вместо одной детали выложите на пол или на стол сразу две или три.

- Возьмите одну деталь и выполните действие сами, а затем подождите — пусть ребенок возьмет другую. Когда ребенок сможет брать две детали, по одной за один раз, и совершать правильные действия с обеими, вы сможете давать ему больше деталей одновременно. Помните о соблюдении очередности, наименовании предметов и действий, показывайте свое удовольствие от усилий ребенка и не забывайте менять игрушки, когда интерес ребенка к текущему занятию начинает угасать.

В конце этой книги приведен Список игрушек и игровых материалов, которые хорошо подходят для обучения разнообразной игре детей разного возраста.

Вот некоторые *идеи* для вашего списка «Ц» — игрушек, предметов и материалов, с которыми ваш ребенок, возможно, еще не играет:

- книги (особенно подойдут издания для маленьких читателей, подобные следующим: «Первые слова», «Моя первая книга о животных», «Моя большая книга поездов», «Первые 100 слов», «Первые сто машин» и т. п.);
- материалы для лепки, рисования, аппликации;
- игры с мячом;
- пазлы, рамки-вкладыши, сортеры, доски для забивания колышков;
- конструкторы и кубики;
- игрушки, детали которых складываются друг в друга;

Полезные подсказки по выбору книг

- Выбирайте книги с минимальным количеством слов и картинок на странице.
- Выбирайте простые истории — повторяющиеся и/или рифмованные.
- Картонные книги с различными вставками (зеркалами, открывающимися окошками) — отличный способ привлечь внимание вашего ребенка.
- Выбирайте книги, которые обычно интересуют детей (детские лица, эмоции, животные, действия, повседневные занятия и т. д.).
- Когда ваш ребенок начинает осваивать новый важный навык — например, начинает пользоваться горшком, мыть руки и т. д., — полезно включать в повседневные занятия чтение книг, в которых обсуждаются эти темы.
- И самое важное... Следуйте за интересами ребенка! При каждой возможности привлекайте его к выбору книги. Отличный способ позволить ребенку выбрать книгу, а также пополнить вашу книжную коллекцию — визит в книжный магазин.

- наборы со шнуровкой и нанизыванием на шнурок;
- музыкальные игрушки (особенно ударные инструменты, ксилофоны и клавишные);
- материалы для игры на улице: песок, вода;
- игрушки для ванной;
- наборы для ролевых игр, такие как кукольный домик или ферма с животными (см. главу 12).

Обучение ребенка навыкам изменения игры. **Изменения, усложняющие игру**

Очень важно, чтобы ребенок научился играть разнообразно. О разнообразии можно говорить уже тогда, когда ребенок совершает с игрушкой больше одного действия. Как только ребенок научится играть с игрушками основным способом, начинайте вносить в игру изменения. Кубики можно ставить друг на друга, но их также можно выстраивать в линию и использовать в качестве дороги для машинок и поездов. Детали конструкторов («Лего» или «Тинкертой»¹) можно собрать и превратить в вертолет, рожок с мороженым или ролики. Дети могут раскрашивать не только фломастерами, но также цветными карандашами, мелками и кисточками, они могут рисовать галочки, линии, точки или обводить и раскрашивать геометрические формы и т. д.

Еще один способ изменить и усложнить игру — увеличить количество действий, которые ребенок совершает с каждой игрушкой, независимо от того, относится она к разряду целевых или текущих. Есть три способа усложнить игру с игрушкой: 1) добавить больше деталей, 2) добавить больше действий и 3) добавить больше стадий в игру. Усложнение игры стимулирует развитие мышления, памяти, а также навыков организации и планирования у вашего ребенка. Также оно удерживает внимание вашего ребенка на игре в течение все более длительного времени. Все эти эффекты в целом приводят к формированию мыслительных способностей вашего ребенка!

Добавление большего количества деталей — простой способ усложнить игру, и он уже был упомянут выше. Дети начинают игру с новой игрушкой, предполагающей установление причинно-следственных связей, с того, что выясняют, как манипулировать одной ее частью (скажем, как вставить одну деталь пазла на подходящее место). Как только ребенок начинает работать с множеством деталей, игра становится более

¹ Тинкертой (Tinkertoy) — пластиковый конструктор, состоящий из трубочек, дисков с отверстиями, шестеренок и других деталей. Трубочки соединяются посредством колесиков, образуя бесчисленное количество разнообразных конструкций, которые могут быть приведены в действие вращением шестеренок.

сложной. В случае с пазлом, когда задействованы окажутся все детали, а не только одна, — ребенок познакомится с идеей целостности.

Когда эта идея превратится цель, игра значительно усложнится: ребенок должен будет работать над завершением игры до тех пор, пока все детали не окажутся на местах. Увеличивайте количество деталей с той скоростью, которая позволит удерживать внимание ребенка на игре и поддерживать его мотивацию до самого «финиша». В процессе обучения определять «точку финиша» будет количество оставшихся деталей. Когда ваш ребенок научится обращаться с игрушкой, количество отверстий для заполнения, если они видны, также будет определять «точку финиша».

Преодолев первый уровень усложнения игры, связанный с увеличением количества деталей, ребенок с вашей помощью может перейти на следующий, более сложный уровень, на котором ему придется освоить ряд дополнительных действий. Какие действия нужны в игре с доской для заколачивания пяти колышков? Если вы поставите доску, достанете один колышек, а затем протянете его ребенку, вы предложите ему выполнить одно действие: вставить колышек в отверстие (действие с одной деталью, соответствующее основному назначению игрушки). Если вы протянете ребенку пять колышков, один за другим, и он вставит каждый из них в отверстие, — значит, он выполнит пять действий (первый уровень сложности — увеличение количества деталей). Все они будут заключаться в том, чтобы вставить колышки в отверстия. Если пять колышков лежат на столе и ваш ребенок берет каждый из них по очереди и вставляет в отверстия, он, таким образом, выполняет десять действий (второй уровень сложности — увеличение количества действий). Каждое из этих десяти действий является одним из двух составляющих последовательности действий: взять и вставить. Если после того, как все колышки вставлены, вы предлагаете ребенку вытащить каждый из них и положить на стол, вы добавляете еще десять действий: пять раз вытащить и пять раз положить на стол.

Таким образом, обучая ребенка обращению с игрушками, вы можете усложнять игру. Для этого вы добавляете новые действия, относящиеся к игре, и поощряете ребенка выполнять простую последовательность действий с игрушкой. И то и другое формирует навык самостоятельности игры, наряду с навыками планирования и удержания внимания. Подумайте, как ввести в игру с каждой игрушкой из списков «Т» или «Ц» простые последовательности действий таким образом, чтобы увеличилось количество действий с каждой отдельной деталью и каждой игрушкой в целом.

И последний способ усложнить игру — ввести еще несколько этапов в существующие стадии. Начать лучше со стадий подготовки к игре и ее завершения (с переходом к следующему занятию).

На стадии подготовки к игре ваш ребенок учится целому набору действий: выбрать игрушку с полки, перенести ее на пол или на стол, открыть ее, достать детали из коробки. Выбрать, перенести, положить на стол, достать детали для игры — еще одна серия, или последовательность, действий, связанных с подготовкой к игре. Эта последовательность может включать в себя десять разных действий, которые ребенок должен выполнить еще до того, как игра начнется, что добавляет ей сложности, стимулирует мышление ребенка, предоставляет возможности для овладения речью и поддерживает внимание к цели игры. То же самое касается стадии завершения/перехода. Когда вы с ребенком принимаете решение завершить определенную игру, ребенок помогает вам сложить детали обратно в контейнер, закрывает его, встает, берет материалы и убирает их — и, таким образом, выполняет еще одну серию действий, активизируя процессы мышления, планирования, внимания и коммуникации.

Хотя добавление новых вариантов мы относим к отдельной стадии в 4-ступенчатой структуре игры, каждое отдельное дополнение тоже можно считать стадией, которая добавляет игре сложность. Представим, к примеру, что вы с ребенком занимаетесь лепкой из пластилина и ваша игра заключается в скатывании колбасок из пластилина и соединении их кончиков так, чтобы получилась буква «О». Эта задача включает в себя серию повторяющихся действий для вашего ребенка: 1) сжать кусок пластилина в ладони, 2) положить его на стол, 3) распрямить ладонь и покатавать пластилин взад-вперед, пока он не превратится в колбаску, а затем 4) использовать обе руки, чтобы взяться за кончики и соединить их. Итого по четыре действия на каждую колбаску.

А теперь представим, что вы вводите в игру дополнения. Вы показываете, как можно разрезать колбаски на маленькие кусочки детскими ножницами (это поможет вашему ребенку научиться резать). Теперь ваш ребенок должен выполнить первые три действия, чтобы сделать колбаску, а затем 4) взять ножницы, 5) взять колбаску, 6) разрезать колбаску и 7) разрезать колбаску еще раз. Эти действия повторяются в одинаковой последовательности для каждой колбаски.

Таким образом, если ваш ребенок будет выполнять действия на стадиях подготовки к игре, собственно сюжетной игры, добавления в нее новых вариантов и завершения/перехода, он с вашей помощью легко сможет выполнить сто действий в течение 15-минутного занятия. И это будет очень сложная цепочка действий с множеством целей, планов, возможностей для развития речи и коммуникации, а также с удержанием внимания. Именно в этом направлении вы двигаетесь, уделяя большое количество времени отработке разнообразных навыков

с вашим ребенком. Это движение в сторону усложнения игры с игрушками, которую ваш ребенок понимает, самостоятельно выполняет и получает от нее удовольствие. Вы увидите, как хорошо это подготовит его к самостоятельной игре и к игре в детском саду с другими детьми.

В этом разделе мы обсуждали, как научить вашего ребенка играть со все большим количеством обычных для детей дошкольного возраста предметов и игрушек (или деталей игрушек), действующих по принципу причина-следствие, и как постепенно увеличивать сложность этой игры. Игра с игрушками такого рода включает ряд последовательных действий, соединенных причинно-следственной связью; по тому же принципу построены и любые дополнения такой игры. Однако есть и другой тип игровых действий с предметами: речь идет об игре — имитации использования бытовых предметов для решения социальных задач — например, использование игрушечного телефона (чтобы кому-то позвонить), плиты (приготовить еду), кассы (обслуживать покупателей) и т. д. Такая игра часто называется функциональной, или конвенциональной. Мы обсудим ее в главе 12, где много внимания уделим ролевой игре.

ЭТАП 10. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИГРАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Помимо игры с другими людьми, ваш ребенок должен иметь навыки самостоятельной конструктивной игры с игрушками и играть так один-два раза в день, чтобы вы могли заниматься чем-то еще: стирать, готовить, заправлять постели, принимать душ, отвечать на электронные письма, говорить с подругой и т. д. Хотя большинство детей с удовольствием самостоятельно смотрят видео, конструктивная самостоятельная игра не означает просмотр видео. Самостоятельная игра, разнообразная и уместная, позволяет ребенку продолжать учиться и играть так, как играют другие. Чтобы это сделать, вашему ребенку нужно прийти к самостоятельной игре самому, не подражая вам. Разумная цель: 10–15 минут самостоятельной игры в день.

Хорошее время начать работать над этим — как только ваш ребенок станет легко и на регулярной основе подражать вашим действиям, а также освоит несколько игр с разными игрушками и научится выполнять последовательно несколько действий с каждой игрушкой, включая (с вашей помощью) подготовку к игре и ее завершение с переходом к следующему занятию. Чтобы работать над спонтанной и самостоятельной игрой, вам нужно изменить стратегию. Ваша новая стратегия будет заключаться в том, чтобы помочь ребенку выбрать игрушку, подготовиться

к игре и начать играть без опоры на вас как на ролевую модель. Как вы можете этого добиться? Вот пять шагов:

Шаг 1. Подготовьте все, что нужно, для самостоятельной игры ребенка.

Шаг 2. Ограничьте свое участие в игре.

Шаг 3. Уменьшите помощь на стадиях подготовки к игре и ее завершения/перехода.

Шаг 4. Чаще меняйте игрушки.

Шаг 5. Постепенно увеличивайте дистанцию между собой и ребенком.

ШАГ 1. Подготовьте все, что нужно, для самостоятельной игры ребенка

То, насколько хорошо вы организовали хранение игрушек и игру с ними, может существенно повлиять на самостоятельную игру вашего ребенка.

Вот некоторые *идеи*:

- Ограничьте количество доступных игрушек. Слишком большой выбор ведет к неорганизованной игре и снижает способность вашего ребенка сосредоточиться на одной игрушке. Уберите лишние игрушки в шкаф или куда-нибудь на верхнюю полку. Наличия шести игрушек, из которых можно выбрать, более чем достаточно.
- Разместите эти игрушки на нижней полке — так, чтобы ребенок мог сам до них дотянуться; постарайтесь убрать их с пола. Не ставьте игрушки одну на другую, разделите их так, чтобы ребенок легко мог взять любую из них и положить ее обратно.
- Поместите в открытом доступе несколько разных игрушек (действия с которыми подчинены причинно-следственной связи), в которые вашему ребенку нравится играть и с которыми можно выполнить разные действия, причем ребенок должен уметь это делать самостоятельно. Вот несколько примеров: пазл, сортер, бусы для нанизывания на шнур, пластмассовые кубики и доска для забивания колышков. Избегайте использования электронных игрушек в начале обучения самостоятельной игре.
- Поместите детали в контейнеры, ведерки или корзинки — так, чтобы ребенок мог легко выбрать игрушку и убрать ее. Наборы

деталей храните в пакетах, используйте прозрачные коробки для складывания всех частей игрушки. Нужно организовать хранение так, чтобы ребенок сам смог перенести игрушку с полки на пол в один прием. Если детали рассыпятся или ребенку придется несколько раз подходить к полке, он, скорее всего, потеряет сосредоточенность на цели.

- Посмотрите, что произойдет, когда ребенок попытается выбрать игрушку и начнет подготовку к игре. Если для него это слишком сложно, подумайте, как вы можете упростить процесс. Возможно, стоит положить игрушку на более доступное место? Оставить меньшее количество деталей? Упростить процесс подготовки к действиям с игрушкой? Убедитесь в том, что ребенок в состоянии самостоятельно открыть и закрыть контейнеры. Поблизости обязательно должно быть место для игры: маленький столик со стульчиком или коврик (одеяльце) на полу на небольшом расстоянии от полки или другого места расположения игрушек (один-два метра — хорошее расстояние до игровой зоны). Все это — подготовка к самостоятельной игре.
- Не включайте телевизор и не оставляйте в зоне доступа еду. И то и другое — мощные отвлекающие факторы. Постарайтесь разместить игровую зону в таком месте, через которое не будут проходить другие люди, занятые своими делами.
- Если вам нужны идеи для занятий, посмотрите, во что играют ровесники вашего ребенка. Предметы, которые включают в себя множество деталей, — подходящие игрушки для расширения игровых навыков вашего ребенка. Вот некоторые хорошие варианты: картонные книги с большими картинками, наборы кубиков разных форм, игрушки, детали которых складываются друг в друга, стаканы, простые сортеры, конструкторы «Лего Дупло», волшебный экран, доски для забивания колышков и разноцветные колышки, рамки-вкладыши и пазлы. Если вам нужно больше идей, загляните на родительские сайты.
- Начните знакомиться с вариантами игрушек для детей — ровесников вашего ребенка. Если вам покажется, что эти игрушки слишком сложны для вашего ребенка, поищите среди игрушек для детей более младшего возраста, пока не найдете что-то, что будет соответствовать вашим представлениям о том, что ваш ребенок умеет делать и что ему нравится. Когда он научится играть так, как играют другие дети, и с теми же материалами, у него появятся навыки, необходимые, чтобы присоединяться к другим детям в их игре и учиться у них, подражая их действиям, причем другие дети тоже смогут учиться у вашего ребенка,

потому что вы развили его игровые навыки со многими игрушками и многими действиями.

ШАГ 2. Ограничьте свое участие в игре

Ваша новая стратегия будет заключаться в том, чтобы помочь ребенку выбрать игрушку, подготовиться к игре и начать играть без вашего участия в качестве модели для подражания или партнера.

Вот некоторые *идеи*:

- Попробуйте новую стратегию, когда вы и ваш ребенок будете играть с любимой игрушкой, с которой ребенок умеет с легкостью обращаться сам. Как только он начнет игру, отодвиньтесь немного и слегка повернитесь в сторону — так, чтобы уменьшить свою доступность. Молча наблюдайте за тем, что будет делать ребенок. Продолжает ли он игру с предметом в течение нескольких минут без вашей помощи? Если это так, значит, ваш ребенок добился успеха в самостоятельной игре! Посидите молча еще какое-то время, а затем прокомментируйте одобрительно то, что сделал ребенок («Да, мячик в ведерке!» или «Ты им потрясла! Тряси, тряси, тряси!»). Это внимание и проговаривание должно подкрепить самостоятельное поведение ребенка.
- Если ребенок не продолжает самостоятельную игру после того, как вы перестали играть, это не проблема. Вы можете сформировать у него этот навык. Начните снова делать так, как делали раньше. Если ребенок не начинает игру после того, как вы отстраняетесь, помогите ему продолжить, при необходимости действуя, когда пришла ваша очередь. Когда очередь снова доходит до ребенка, активнее проявляйте себя в качестве наблюдателя: проговаривайте, демонстрируйте интерес, улыбайтесь, одобрительно кивайте, но ничего не делайте с игрушкой, пока ребенок не перестанет играть. Попытайтесь поддержать игру ребенка в течение нескольких минут, помогая столько раз, сколько ему потребуется, чтобы продолжать играть правильно и разнообразно. Затем помогите ему завершить игру и перейти к следующей.
- Обращайте внимание на то, сколько раз вам нужно помогать ребенку, чтобы он продолжал играть в течение 3–5 минут. Со временем, по мере того как ребенок привыкнет играть без вашего активного участия, постарайтесь сократить количество таких моментов. Когда интерес ребенка начнет угасать, предложите

ему убрать все детали игрушки и самостоятельно отнести на полку. Помогите ему при необходимости, но делайте это со стороны или сзади. Если ребенок не кладет коробку на полку, помогите ему это сделать, а затем выбрать другую игрушку. Поздравляем! Ваш ребенок только что продемонстрировал вам правильную, мотивированную самостоятельную игру!

ШАГ 3. Уменьшите помощь на стадиях подготовки к игре и ее завершения/перехода

Как только ваш ребенок научится самостоятельно и правильно играть на стадиях собственно сюжета и его вариаций в течение нескольких минут, ему нужно научиться выполнять самостоятельно стадии подготовки сюжета и его завершения/перехода, чтобы его игра стала полностью самостоятельной.

Вот некоторые *предложения* для всех четырех стадий:

Подготовка к игре. Пусть ребенок подойдет и посмотрит на коробки, после чего физически выберет одну игру, взяв ее с полки. Если нужно, помогите ему отнести коробку в игровую зону, оставаясь позади него. Проследите, куда направляется ребенок (к столу или к коврику на полу), и помогите ему, если необходимо, поместить коробку на стол или на пол, сесть, достать все детали и выложить их перед собой. Сядьте вместе с ребенком, но не прямо перед ним и не слишком близко. Первое время подойдет положение сбоку, но затем постарайтесь занимать позицию позади ребенка.

Процесс игры. Подождите, пока ребенок сам не начнет играть, и наблюдайте за тем, как он разыгрывает тему, периодически проговаривая свои действия и называя предметы.

Добавление новых вариантов. Предложите изменить игру — с помощью речи, подсказок и жестов. Попытайтесь пройти через следующие стадии подсказок, прежде чем принять участие в игре самому:

- Скажите, какое действие следует совершить ребенку: «А машинка может ехать быстрее?»
- Предложите, покажите, дайте или укажите пальцем на то, что ребенок может сделать: «Посмотри! — укажите пальцем. — Машинка может поехать вот сюда». Или: «А может, она врежется в кубик?» — и дайте ребенку кубик.
- Смоделируйте вариацию или используйте жесты, если необходимо, чтобы ребенок добавил вариацию в игру, — но не действуйте сами. Продолжайте наблюдать и комментировать.

Из опыта родителей

«Я не могла даже надеяться на то, что мой сын начнет аккуратно доставать игрушки, играть с ними и убирать обратно, пока не станет значительно старше. Поэтому я не пыталась приучать его делать это без помощи (однако я всегда поощряла его убирать игрушки). Когда он пошел в детский сад, оказалось, что он может выполнять все эти действия без дополнительных напоминаний. И я поняла, что все это время сдерживала его развитие, преуменьшая его способности».

Завершение текущей игры и переход к следующему занятию. Когда интерес вашего ребенка к игре начинает угасать, предложите ему убрать все материалы обратно в коробку. Затем предложите ему встать, взять коробку, отнести ее и положить туда, где она лежала, после чего взять другую коробку. Обратите внимание на то, что завершение текущей игры знаменует переход к новой игре, начиная с этапа ее подготовки. Помогая ребенку при необходимости сбоку или сзади (а не спереди), вы учите его выполнять этот переход самостоятельно. Способность вашего ребенка продолжать игру, меняя игрушки, и есть ключ к его самостоятельной игре.

ШАГ 4. Чаще меняйте игрушки

Меняйте одну-две игрушки, из которых ребенок может выбирать, каждые пару дней, но не стоит сразу заменять весь набор (напомним, вполне достаточно шести игрушек). Так с течением времени вы обязательно замените все игрушки из текущего набора, в том числе любимые игрушки ребенка, новыми, чтобы он мог освоить все более широкий набор игрушек, с которыми сможет играть самостоятельно. Когда ребенок получает новую игрушку, присоединяйтесь к нему в игре по очереди, пока он не освоит все шаги в этой игре. После этого данная игрушка может использоваться для самостоятельной игры.

ШАГ 5. Постепенно увеличивайте дистанцию между собой и ребенком

Вот некоторые *предложения*:

- Постепенно, как только ребенок начинает играть с игрушкой, отодвигайтесь от него все дальше и уменьшайте свою доступность (прочитайте страничку-другую журнала, уберите что-нибудь,

унесите в другую комнату). Не предоставляйте больше поддержки, чем реально требуется ребенку; скорее, старайтесь предоставлять немного меньше, чем нужно. Это нормально, если ребенок будет испытывать небольшие затруднения с действиями, которые ему хорошо знакомы: таким образом он сможет решать проблемы, которые возникают в процессе самостоятельной игры.

- Ключевой момент — помочь вашему ребенку научиться делать самостоятельный переход от одной игрушки к другой, и вскоре это, возможно, будет единственное, в чем вам нужно будет его поддерживать. Помните, что ваша цель здесь — самостоятельность ребенка. Не ожидайте, что ребенок будет играть в одиночку так же творчески, как он играет с вами, хотя, возможно, это окажется именно так. Главное, чтобы он играл в одиночку конструктивно, а не просто повторял каждый навык, которому вы его обучили.
- После того как ваш ребенок научится хорошо играть самостоятельно, выбирать несколько разных игрушек и без вашей помощи переходить от одной к другой, вы можете при желании добавить в качестве вариантов на выбор и электронные игрушки — и посмотреть, что будет. Если ребенок начинает постоянно выбирать электронную игрушку и «застревает» на ней, уберите ее снова. Это следует сделать в отношении любой игрушки, которую ребенок использует стереотипно и от которой не может оторваться. Повторяющаяся игра не дает вашему ребенку разнообразных возможностей для обучения. Именно поэтому вы часто меняете набор игрушек — чтобы предотвратить угасание интереса, расширить репертуар, помочь игре вашего ребенка стать более гибкой, а также чтобы предупредить скуку.

Резюме шагов 1–5

Если вы выполнили все предыдущие задания, вы сформировали ритуалы совместных занятий и научили ребенка играть с игрушками гибко и самостоятельно. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы овладели важными навыками расширения пространства игры вашего ребенка; этим знанием вы воспользуетесь в следующей главе. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятия, для которых каждое из утверждений будет верно.

Тест. Учу ли я своего ребенка играть спонтанно и самостоятельно?

Я обучаю ребенка новым действиям с игрушками: сначала предлагаю имитировать действие, которое он уже знает, а затем представляю новое действие с игрушками.

☐

Если мой ребенок не подражает новому действию, которое я моделирую, я помогаю ему выполнить его, но со временем уменьшаю помощь.

☐

Я использую структуру совместного занятия (подготовка к игре, процесс игры, добавление новых вариантов, завершение текущей игры с переходом к следующему занятию).

☐

Я поощряю самостоятельную игру ребенка с помощью организации игрового пространства, постепенного уменьшения своей роли как партнера и уменьшения помощи во время подготовки и завершения игры, а также перехода к другому занятию.

☐

Я не забываю менять игрушки, чтобы поддерживать интерес ребенка к ним.

☐

Вопросы, которые могут у вас возникнуть

- *Как насчет братьев и сестер?* Ваш ребенок с РАС, возможно, быстрее научится самостоятельной игре, если вы будете обучать его этому, когда другие ваши дети не будут требовать вашего внимания — например, когда они спят днем или занимаются своими делами. Однако если у вас нет такой возможности, вы можете учить обоих детей выполнять самостоятельные игровые действия, направляя брата или сестру с помощью слов, в то время как ребенка с РАС — с более близкого положения. Это также предоставит вам возможность научить обоих детей уважать игровые материалы друг друга — ждать, пока другой закончит, если оба хотят одну и ту же игрушку.
- *Что, если мой ребенок не добавляет в игру новые действия?* Во-первых, убедитесь, что вашего ребенка интересует эта игра. Тянется ли он к материалам, наблюдает ли за вашими действиями, производит какие-то действия в свою очередь? Чтобы научиться совершать новые действия, ваш ребенок должен быть заинтересован в игре и получать от нее удовольствие. Во-вторых, обязательно моделируйте новые действия в то время, когда

ребенок смотрит на вас, в противном случае он просто не увидит то, чему вы пытаетесь его научить. В-третьих, воздерживайтесь от физической помощи. Вместо этого моделируйте каждое действие с игрушкой по несколько раз, добавляйте забавные эффекты, чтобы усилить мотивацию и подтолкнуть ребенка к действию с помощью слов и жестов. Если вам все-таки приходится помогать физически, используйте это только как самое крайнее средство, продолжая отрабатывать новый навык, чтобы ребенок мог его закрепить.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

В этой главе мы сосредоточились на том, чтобы ваш ребенок расширил репертуар своих игровых навыков и научился играть с большим набором предметов, выполняя при этом разнообразные действия. Есть две причины, по которым стоит так серьезно сосредоточиться на игре с игрушками. Это нужно для того, чтобы: 1) стимулировать развитие мышления, речевых и социальных способностей вашего ребенка и 2) хорошо подготовить его к участию в обычных детских играх. Формирование игровых навыков вашего ребенка с набором распространенных игрушек, для которого можно найти место в любой предназначенной для маленьких детей обстановке, крайне важно для достижения обеих целей. Также вы достигаете и сопутствующих целей: усиливаете любознательность вашего ребенка, осознание им существования окружающих и ощущение компетентности.

Мы также сосредоточились на формировании у ребенка навыков самостоятельной игры. Способность конструктивно играть одному в течение определенного времени — важный навык для любого ребенка. В детском саду ожидается, что у ребенка уже есть этот навык. Мы описали вам конкретные шаги, которые вы можете предпринять для формирования у вашего ребенка как самостоятельности в игре, так и широкого набора игровых навыков. Конструктивная игра — не единственный тип игры, который вам нужно развивать у вашего ребенка с РАС. Также существует ролевая, или символическая, игра, о которой пойдет речь в следующей главе.

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: улучшить конструктивную, разнообразную самостоятельную игру.

Действия:

- Научите ребенка играть с игрушками! Медленно продвигайтесь от простого к сложному.
- Сначала моделируйте, затем при необходимости помогайте. Быстро уменьшайте помощь!
- Используйте 4-ступенчатую структуру совместного занятия (подготовка, процесс игры, добавление новых вариантов и завершение/переход), чтобы научить ребенка большому количеству игровых навыков.
- Способствуйте самостоятельной игре посредством хорошей организации пространства, старайтесь занимать положение позади ребенка и постепенного увеличивайте расстояние между собой и им.
- Постоянно меняйте игрушки, чтобы ребенку не было скучно.

ДАВАЙ ПРИТВОРИМСЯ!

Цель главы: дать вам стратегии помощи ребенку в овладении навыками ролевой игры — спонтанной, творческой и гибкой.

ПОЧЕМУ СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА ТАК ВАЖНА

*Сюжетно-ролевая*¹, или *символическая, игра* помогает развить мыслительные способности детей, которые активно задействованы в процессе такой игры, ведь ребенок, играя, черпает идеи в своем воображении, а не в окружающих его предметах. Когда ребенок берет игрушечное животное и «оживляет» его, заставляя ходить, рычать или есть, он действует в воображаемом мире, тогда как подбор фрагмента пазла является целенаправленным действием, обусловленным конкретным предметом материального мира. Ментальный аспект сюжетно-ролевой игры глубоко связан с речью и другими психическими процессами и поэтому является очень важной частью интеллектуального и познавательного (когнитивного) развития ребенка.

Что происходит при аутизме

Маленькие дети с аутизмом испытывают сложности в овладении навыками сюжетно-ролевой игры и их практическом использовании. Хотя детей с аутизмом обычно интересуют разные предметы окружающего мира, кажется, что мир воображения им не столь доступен. Они

¹ В оригинальном тексте используется термин «ролевая» игра, однако поскольку в отечественной психологии — и в том числе в литературе для родителей — принят термин «сюжетно-ролевая игра», более точно, на наш взгляд, отражающий суть понятия, мы воспользуемся именно им.

могут отлично играть в пазлы, кубики, сортеры и даже буквы и цифры, однако, если им дать, например, куклу и игрушечную бутылочку, ложку и тарелочку, может возникнуть впечатление, что они совершенно не представляют, что можно делать с этими предметами. Сюжетно-ролевая игра выходит за пределы использования предметов по их прямому назначению (как, например, взять вилку, подцепить ею кусочек еды и положить его с помощью вилки себе в рот), хотя это важная отправная точка. Сюжетно-ролевая игра включает в себя использование идей, которые рождаются в воображении, а не определяются самими предметами (например, одно дело — играть с пиалой как предметом, и совсем другое — притвориться, что в пиале есть мороженое, понарошку его зачерпнуть и съесть, а затем «взять еще один шарик мороженого» и спросить: «Хочешь мороженое?»).

Примерно к двум годам дети обычно начинают понемногу прибегать к символической игре. Вы можете наблюдать, что они обращаются с кубиком так, будто бы это кусок торта, «причесывают» кукле волосы, используя палочку, и т. д. Однако у детей с аутизмом символическая игра не появляется естественным образом; их нужно специально этому учить. Одна из теорий, почему так происходит, заключается в том, что отделы мозга, ответственные за развитие абстрактного мышления, такие как лобные доли, при аутизме развиваются медленнее и не так хорошо сообщаются с другими отделами.

Отделы мозга, которые отвечают за восприятие и запоминание реалий окружающего материального мира, а также за понимание относящейся к этому миру информации, у детей с аутизмом функционируют хорошо — на самом деле иногда даже лучше, чем у типично развивающихся детей. Это помогает понять, почему многие люди с аутизмом обладают прекрасной памятью на конкретные детали, но испытывают сложности с ролевой игрой и, позже, с абстрактным мышлением.

Развитие навыков воображаемой игры тесно связано с развитием речевых навыков. Исследования показали, что, когда ребенок с аутизмом овладевает навыками сюжетно-ролевой игры, его речевые навыки также улучшаются, даже если терапия сосредоточена только на улучшении навыков сюжетно-ролевой игры, а не непосредственно на развитии речи¹. Почему? Участвуя в сюжетно-ролевой игре, ребенок развивает навыки совместного внимания, которое теперь сфокусировано на общей деятельности, что помогает ему сформировать опыт совместной деятельности

¹ Kasari, C., et al. Language outcome in autism: Randomized comparison of joint attention and play interventions // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. — 2008. — № 76(1). — P. 125-137.

с другим человеком. Такой совместный опыт, в свою очередь, представляет собой благодатную почву для развития речи и ее использования в процессе взаимодействия.

Почему это представляет собой проблему

Как мы только что объяснили, тесная взаимосвязь между символической игрой, развитием речи и абстрактным мышлением очерчивает важную проблемную область при аутизме. Темы сюжетно-ролевой игры касаются людей и их жизни; навыки, приобретаемые в процессе сюжетно-ролевой игры, помогают маленьким детям с аутизмом расширить их познания о социальном мире, но значение игры этим не ограничивается! Приобретая навыки сюжетно-ролевой игры, дети с РАС получают возможность присоединяться к своим типично развивающимся сверстникам, и этот новый тип взаимодействия расширяет пространство для обучения. В частности, представляя в воображении деятельность и опыт других людей, дети с РАС могут научиться понимать, о чем они могут думать и что они могут чувствовать. И наконец, в сюжетно-ролевой игре мир идей доминирует над физическим миром. Эта способность мысли преодолеть физический мир очень важна для детей с РАС, с которыми физический мир, судя по всему, говорит очень громко. Когда кубик становится ключом зажигания, куском мыла для детской ванночки или едой для игрушечной лошади, идеи ребенка обретают форму и включают внешний физический мир в его внутренний психический мир.

ЭТАП 11. КАК РАЗВИТЬ У РЕБЕНКА НАВЫКИ СИМВОЛИЧЕСКОЙ ИГРЫ

Маленькие дети с аутизмом могут научиться играть в символические игры и получать от этого удовольствие, так же как они могут научиться свободно использовать речь. Им нужны возможности, практика и помощь в овладении навыками, и ежедневная игра с родителями — мощный инструмент для овладения символической игрой. Вы можете обучить ребенка символической игре точно так же, как вы обучали другим игровым навыкам в главе 11 — с помощью регулярных совместных занятий. Обучение символической игре стоит начинать после того, как ваш ребенок уже научился играть с различными игрушками, сочетая в игре разные предметы и выполняя с ними разнообразные действия. Ваш ребенок должен иметь навыки совместного внимания, уметь подражать, а также использовать игровые материалы в соответствии с их

назначением во время как совместной, так и самостоятельной игры. Только после этого можно начинать двигаться дальше и овладевать сюжетно-ролевой, или символической, игрой, основанной на воображении и условности.

Для символической игры необходимы три типа игровых навыков:

1. Первый тип включает навыки *игры с одушевлением предметов*, где куклы и животные наделяются качествами живых существ и, как следствие, способностью взаимодействовать с предметами: например, кукла берет чашку и пьет из нее или животное причесывает собственный мех с помощью расчески.
2. Второй тип объединяет навыки *символической замены*, где реальные предметы используются в качестве чего-то другого: например, палочка от эскимо превращается в ложку, которой можно размешать сахар в чашке, а кубик, которым ребенок водит по воздуху, — в вертолет.
3. К третьему типу относятся навыки *символической комбинации*, позволяющие совместить несколько разных символических игровых действий в один сложный сюжет. К примеру, ребенок сначала делает вид, что кипятит в чайнике воображаемую воду, потом как будто бы накрывает чайник крышкой, разливает воображаемую воду в «чашки», а затем отпивает воображаемый чай, издавая характерные звуки, — и, возможно, использует «ложку», чтобы размешать воображаемый сахар. Эта последовательность включает в себя шесть разных символических действий, которые вместе образуют логическую цепочку, воспроизводящую ситуацию чаепития, которая происходит в реальной жизни — и которая здесь представляет собой символическую комбинацию.

Вот пять конкретных шагов, которые вы можете предпринять, чтобы обучить ребенка этим трем разным типам навыков сюжетно-ролевой игры:

Шаг 1. Научите общепринятым, или функциональным, игровым навыкам.

Шаг 2. Одушевите кукол и животных.

Шаг 3. Перейдите от подражания к спонтанной символической игре.

Шаг 4. Научите ребенка символическим заменам.

Шаг 5. Разрабатывайте символические комбинации.

На следующих страницах мы опишем, как осуществить каждый из этих шагов, поделимся идеями, какие занятия можно попробовать, и предложим варианты решения проблем, которые могут возникнуть. Имейте в виду, что прохождение этих шагов занимает у детей много времени. Маленькие дети обычно начинают овладевать этими навыками в возрасте 12 месяцев и продолжают совершенствоваться до 36 месяцев и дальше. Думайте об этом процессе как о долгосрочном проекте, который может занять один-два года, — но приступить к которому вы можете прямо сейчас.

ШАГ 1. Научите общепринятым, или функциональным, игровым навыкам

Зачем

Игровая деятельность, включающая в себя игру с предметами, наделенными социальными функциями (то есть тем, как их используют люди), называется *конвенциональной (функциональной) игрой*. Благодаря конвенциональной игре дети учатся понимать социальное значение действий людей: роль предметов здесь выходит далеко за пределы их физических свойств и возможностей установления прямых причинно-следственных связей. Другими словами, предмет наделяется функцией, которая определяется для него обществом.

Давайте в качестве примера возьмем расческу. Функция расчески, или ее сущность, определяется тем, как ее используют люди, в отличие, например, от клоуна из коробки, функция которого определяется устройством механизма: повернул рычаг — клоун выскочил из коробки. Причинно-следственная связь, заложенная в механизм, определяет положение клоуна (внутри или вне коробки); однако значение расчески, или зубной щетки, или салфетки, или ложки определяется тем, как эти предметы используют люди.

Конвенциональная, или функциональная, игра используется, когда ребенок берет игрушечный сервиз и помешивает ложкой в пустой чашке, или притворяется, что пьет, поднося чашку ко рту, или берет щетку для волос и прикасается ею к волосам, или надевает шляпу на голову папе, или пытается надеть мамины солнечные очки. Таким образом ребенок словно бы говорит: «Я знаю, что люди делают с этим, это для твоего носа» или «Это для того, чтобы пить». С помощью жестов ребенок «называет» игрушку и придает ей социальное значение в своей игре.

Задание. Научите ребенка пользоваться реальными предметами во время функциональной игры

Функциональная игра — важный шаг в развитии игровых навыков; участие ребенка в такой игре означает, что он научился определенным действиям, наблюдая за другими людьми. В этом суть социального обучения: умение обращать внимание на то, что делают другие люди, и подражать их действиям. Вы можете помочь вашему ребенку развить навыки функциональной игры, адаптировав этапы в привычной 4-ступенчатой структуре совместного занятия следующим образом.

1. *Подготовка к игре.* Покажите ребенку предмет(ы) (например, игрушечный телефон).
2. *Процесс игры.* Смоделируйте основной сюжет игры и помогите ребенку выполнить его (поднесите телефон к уху и скажите: «Алло!»).
3. *Добавление новых вариантов.* Используйте подражание, чтобы помочь вашему ребенку скоординировать движения его тела относительно вашего (например, дайте телефон ребенку и предложите ответить на него, поднеся телефон к его уху).
4. *Развитие игры* (дополнительные новые варианты). Включите в игру других персонажей (например, подносите телефон к уху куклы или члена семьи).
5. *Адаптация игровых навыков к реальной жизни.* Распространите игру на другие занятия, особенно на самообслуживание и домашние дела (например, пусть папа позвонит по настоящему телефону — дайте телефон ребенку, чтобы он ответил).

Вот некоторые *идеи* по изменению каждого шага:

- *Подготовка к игре.* Предлагайте ребенку функциональные игровые предметы, например игрушечных животных, расческу, щетку, чашку, вилку, салфетку, шляпу, бусы, зеркало, игрушечную еду, кукол, игрушечные сервизы, наборы для игры в доктора, солнечные очки, телефоны и зубные щетки — несколько штук на выбор в коробке. Если ребенок заинтересуется коробкой, пусть он сам выберет предмет и исследует его, как и во время любой другой игры с игрушками.
- *Процесс игры.* На этом этапе, когда придет ваша очередь играть, смоделируйте общепринятое (социальное) действие с предметом, используя соответствующие слова: «Причесываем волосы» — когда вы расчесываете свои волосы или волосы ребенка,

«Вжик-вжик» — когда вы быстро катаете машинку, «Ммм, вкусный сок» и характерные для питья звуки — когда вы держите в руках чашку, и т. д. После этого верните предмет ребенку и предложите ему повторить ваши действия с вашей помощью (уменьшайте помощь так же, как вы делали, когда учили ребенка подражанию в игре с предметами).

- *Поменяйтесь ролями* (продолжение процесса игры): моделируя общепринятые игровые действия, показывайте действия применительно и к себе, и к ребенку. Когда предмет берет ребенок, предложите ему совершить действия с предметом по отношению к вам, а не только к самому себе. В этот момент вы меняетесь ролями! Поощряйте игры со сменой ролей (например, вы надеваете шляпу на ребенка, а ребенок — на вас). Шляпы, бусы, щетки, чашки, солнечные очки, ложки и множество других игрушек/предметов отлично подходят для смены ролей. Экспериментирование с двойными наборами игрушек (когда каждый предмет имеется в двух экземплярах) может превратиться в отличные подражательные игры, основанные на смене ролей. Когда вы отрабатываете смену ролей в этих играх, называйте себя и ребенка, чтобы подчеркнуть ваши выступления по очереди («Мамины волосы, волосы Джеррода». «Очередь Эмили, моя очередь»).
- *Добавляем новые варианты.* На этом этапе используйте кукол, игрушечных животных, перчаточные куклы, а также приглашайте к участию в игре других людей. После того как ваш ребенок научится как имитировать, так и спонтанно воспроизводить общепринятые действия, настанет время ввести в игру новых персонажей. Большие куклы с четкими чертами лица, мягкие игрушки, перчаточные куклы вроде Элмо или Коржика из «Улицы Сезам», а также члены вашей семьи — включение этих персонажей в ваши игры со сменой ролей расширит пространство игры ребенка и все ближе будет подводить его к символической игре. Чтобы ввести в игру новых персонажей, сначала смоделируйте функциональное игровое действие на себе, комментируя его (и производя звуковые эффекты). Затем сделайте то же самое с куклой или мягкой игрушкой, используя те же слова, а затем предложите и помогите ребенку повторить действие — «накормим Пуха», «причешем мишку», «наденем шапку на малышку».
- *Развитие игры и адаптация игровых навыков к реальной жизни.* На этом этапе вы можете увеличить количество используемых в игре функциональных предметов и действий: моделируя действия с предметами, вы поможете ребенку через подражание

овладеть ими, — а также увеличить количество ситуаций, в которых вы используете эти навыки. Вы можете моделировать общепринятые действия с предметами во время купания: потереть свое лицо или руку губкой, а затем вручить ее ребенку. Когда наступает время чистить зубы, сначала смоделируйте это действие на себе. Во время приема пищи покажите, как можно есть кусочки вилкой — и предложите ребенку сделать то же самое. Когда ребенку нужно вытереть запачканное лицо, сначала покажите, как это делать, вытерев собственный рот салфеткой, а затем предложите ребенку повторить. Если что-то пролилось — покажите, как нужно вытирать пролитое бумажным полотенцем, а затем предложите и помогите ребенку повторить ваши действия. Взбивая тесто для блинчиков или молоко для омлета, покажите ребенку, как надо размешивать и предложите присоединиться к этому занятию. Помогайте ребенку научиться социальному значению многих предметов, которые вы используете в его присутствии в течение дня. Недолгие моменты таких занятий дают ребенку большое количество возможностей научиться от вас тому, что люди делают и какими словами сопровождают свои действия в повседневных делах. Конвенциональная игра — ступенька к символической игре.

Вот еще несколько *идей* для разных занятий:

- Используйте сюжеты, знакомые вашему ребенку: купание, еда, переодевание, укладывание в кровать, знакомые песни и пальчиковые игры, качание на качелях и катание на горке. Используйте губку, чтобы притвориться, что вы моете руки, лицо и живот мишки. Добавьте «мыло», чтобы убедиться, что мишка совсем чистый. Или одевайте ребенка и его любимого плюшевого мишку вместе, по очереди натягивая рубашку, шорты и носки на каждого из них. Возможно, ваш ритуал укладывания ребенка в постель включает в себя стакан молока или воды, пение песенки и поцелуй на ночь. Помогите ребенку так же поухаживать за любимой куклой. Сами позаботьтесь о кукле, когда укладываете ребенка в постель, чтобы подтолкнуть его к повторению ваших действий.
- Поход в какое-то общественное место, особенно если это новый опыт, вроде посещения зоопарка или кабинета врача, открывает массу новых действий, которые можно использовать в символической игре. Разыграйте действия, связанные с новым опытом: «купите» билет в кассе, ходите по дому, разглядывая фигурки

животных, «кормите» их или, используя набор для игры в доктора, измерьте животному температуру и давление, сделайте ему укол, наложите повязку, а в конце дайте конфетку.

- С животными и куклами можно также воспроизводить сенсорные социальные игры. Если у вашего ребенка есть любимая песня с сопровождающей ее последовательностью действий (например, «Каравай-каравай»), вы можете включать в нее куклу, как будто она — еще один участник игры. Или вы можете держать двух кукол таким образом, как будто они держатся за руки, и изображать, как они водят хоровод и поют «Каравай-каравай». Или вы с ребенком можете держать на коленях куклу или мягкую игрушку, покачивать ее и петь песню «Мы едем, едем, едем в далекие края».
- Гигиенические процедуры — тоже отличный способ ввести других участников. Когда вы купаете ребенка, укладываете его в кровать, ужинаете с ним или чистите ему зубы, смоделируйте те же действия на себе, или на большой кукле, или на любимой мягкой игрушке. Предлагайте ребенку повторять ваши действия с вами или с куклой.
- Во время чтения книг посадите рядом с ребенком куклу или мишку. Показывайте картинки и называйте их сначала ребенку, а потом игрушке.
- Работа по дому тоже может быть использована как возможность для игры с персонажами. Куклы, мягкие игрушки, фигурки любимых героев ребенка могут помогать поливать сад, кормить собаку и участвовать в других занятиях, так же как сам ребенок, которого вы привлекаете к этим занятиям.

Что, если вашего ребенка не интересует конвенциональная игра?

В самом начале вам, возможно, нужно сосредоточиться больше на самих предметах, вовлеченных в конвенциональную игру, чем на их социальном значении. Например, еда ассоциируется с тарелками, мисками и столовыми приборами. Предлагайте ребенку кормить вас со своей ложечки или дать вам попить из его чашки. Покажите с помощью своей вилки, как кормить куклу или мягкую игрушку, которая сидит за столом. Добавьте веселые эффекты, звуки и много энтузиазма и похвалы каждой попытке, которую ребенок предпринимает, чтобы участвовать в действии (даже когда он просто наблюдает за тем, что вы делаете), — все это нужно для того, чтобы увеличить привлекательность игрового занятия.

Постарайтесь увеличить количество игровых действий или количество времени, которое ребенок может заниматься конвенциональной игрой, прежде чем перейти к другому занятию. Эта идея также работает во время других повседневных занятий, таких как переодевание или купание. Вы можете по очереди одевать куклу, мягкую игрушку или друг друга или использовать губку, чтобы устраивать мини-душ друг для друга или для игровых предметов. Ваша цель — подойти к делу творчески, чтобы увеличить интерес ребенка к действиям, которые вы ему показываете.

Резюме шага 1

Если вы выполнили все приведенные выше задания, у вас теперь есть представление о том, как использовать реальные предметы, чтобы освоить навыки первой ступени символической игры — функциональной игры — в процессе повседневных совместных занятий с ребенком. Вы также ввели в функциональную игру кукол и других персонажей. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, теперь вы владеете важными навыками расширения репертуара игровых навыков вашего ребенка; эти знания вы используете в шаге 2. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятия, для которых каждое из утверждений будет верно.

Обратите внимание: сейчас подходящий момент, чтобы перейти к следующей главе. Продолжайте читать эту главу и сосредоточьтесь на формировании у ребенка навыков символической игры, но параллельно начните изучать главу 13. Она сосредоточена на развитии речи, и те типы игры, которыми вы будете заниматься с ребенком при освоении следующих шагов главы 12, помогут вашему ребенку также достичь прогресса и в речевом развитии.

Тест. Использую ли я реальные предметы в ходе занятий, посвященных символической игре?

У меня есть представления о том, какого рода предметы из реальной жизни стоит использовать, когда я играю с ребенком.

☐

У меня есть представления о том, каких кукол, какие мягкие игрушки и материалы нужно включать в эти занятия.

☐

Я подготовил(а) набор бытовых предметов, которые можно использовать применительно ко мне и ребенку, а также играя с куклой, мягкой игрушкой или фигуркой героя.

☐

Я адаптирую структуру совместного занятия (подготовка к игре, процесс игры, добавление новых вариантов, завершение/переход), как предложено выше, чтобы научить ребенка разным символическим игровым действиям.

☐

Я умею организовать короткие, интересные и веселые совместные занятия.

☐

Я знаю, как делать паузы и ждать, пока ребенок не выполнит свои функциональные игровые действия с предметами.

☐

Я знаю, как моделировать разные функциональные игровые действия с предметами, чтобы ребенок мог повторять их по отношению ко мне и кукле (мягкой игрушке, фигурке героя).

☐

Мы с ребенком отрабатываем разные ритуалы функциональной игры в совместных занятиях (приемы пищи, купание, переодевание, смена подгузника, игры на улице, бытовые дела).

☐

Грейси два года четыре месяца. Она недавно начала использовать отдельные слова, чтобы приветствовать людей и выражать протест, а также некоторые свои потребности и желания. Мама Грейси хочет развить ее навыки функциональной игры и таким образом ввести концепцию символической игры. Грейси любит кукол из детского шоу «Йоу Габба Габба!»¹, и она часто носит одну-две куклы в руках, когда бродит по дому. Когда приходит время перекусить, мама Грейси начинает включать кукол в этот процесс. Грейси залезает в высокий стульчик, мама садится наискосок от нее и сажает двух кукол на стол между собой и Грейси. Из предложенных мамой крекеров и сока Грейси выбирает сок, и мама наливает сок в ее чашку, а затем делает вид, что наливает немного сока в чашки кукол (добавляя звук «буль-буль-буль»). Грейси внимательно смотрит на маму, когда та дает кукле попить из чашки. Мама добавляет хлюпающие звуки, изображая, как кукла пьет, и это веселит Грейси. Она пьет из своей чашки, и мама имитирует то же действие с куклой. Когда Грейси допивает сок, мама предлагает ей дать глоток кукле, моделируя действие со своей чашкой. Грейси наблюдает, а затем

¹ «Йоу, Габба, Габба!» (Yo, Gabba, Gabba) — популярное американское кукольное шоу, главные герои которого — ростовые куклы. Короткие истории с участием главных персонажей-кукол помогают детям овладеть самыми разными навыками, связанными с правилами поведения в обществе и др.

подражает действию мамы, протягивая чашку кукле. Мама издает хлюпающий звук, и Грейси смеется. Грейси снова протягивает кукле чашку и смотрит прямо на маму, словно подавая ей сигнал, чтобы та снова издала звук. Мама немедленно откликается, давая Грейси понять, что она поняла жест. Далее мама Грейси показывает дочке, как покормить куклу крекером, и добавляет звуки жевания, когда кукла «ест» крекер. Мама протягивает Грейси коробку с соком и миску с крекерами, чтобы Грейси выбрала, что она хочет дать кукле. Грейси называет крекер «ка», и мама дает ей два кусочка: один для самой Грейси — она немедленно отправляет его в рот — и другой, чтобы покормить куклу с маминой помощью. Мама сопровождает кормление куклы звуками «ням-ням-ням», что вызывает у Грейси улыбку. Затем мама дает кукле попить и сознательно проливает немного сока на ее лицо. Она обращает внимание Грейси на то, что у куклы грязное лицо, и протягивает дочке салфетку. Грейси сначала вытирает свое лицо, но затем, после того как мама показывает на куклу и снова объясняет, что надо сделать, Грейси вытирает и лицо куклы тоже. Мама и Грейси продолжают совершать эти три действия (еду, питье, вытирание) еще несколько минут, пока Грейси не показывает, что она наелась.

Мама Бена испытывает затруднения, когда ходит со своим четырехлетним сыном в магазин за продуктами. Бен часто ноет и хочет вылезти из тележки. Тогда мама решает использовать символическую игру, чтобы научить Бена подобающему поведению. Дома она составляет список из нескольких продуктов и затем размещает эти продукты (бананы, морковь, игрушечную пиццу, бутылку кетчупа и коробку с печеньем в форме животных) в разных местах гостиной. После этого она дает Бену игрушечную тележку его сестры и объявляет, что они пойдут за покупками дома! Она зачитывает список и говорит, что им нужно найти в комнате бананы. Они ходят по комнате и ищут, пока Бен не издает звук и не показывает пальцем на бананы, которые лежат на спинке дивана. Бен с мамой подбегают к бананам и кладут их в тележку. Затем мама спрашивает, что они будут искать следующим: бутылку кетчупа или пиццу? Бен выбирает пиццу и приступает к поискам. Пицца обнаруживается рядом с телевизором. Мама выбирает следующий продукт из списка — и подсказывает Бену, где его искать. Игра продолжается, пока все пять продуктов из списка не оказываются найденными. Последняя находка — коробка с печеньем в форме животных, Бен их очень любит. Бен с мамой катят тележку на кухню, где мама убирает все продукты и просит Бена положить печенье на стол. Они вместе садятся за стол, едят печенье, запивая соком, и таким образом отмечают успешный поход в магазин.

ШАГ 2. Одушевите кукол и животных

Зачем

Шаг 2 помогает вашему ребенку понять, что куклы могут изображать людей и их действия. Люди и животные совершают множество спонтанных действий. Они являются причиной, по которой эти действия происходят, и именно это определяет их как источник действий, или как одушевленных существ. Игрушки и другие неодушевленные предметы не могут действовать спонтанно, но живые существа — люди и животные — могут. Дети очень рано понимают разницу между живым и неживым. Это отражается в игре, когда дети заставляют действовать кукол и мягкие игрушки, которые благодаря их действиям ходят, рычат, машут, едят, пьют, танцуют и т. д.

Стратегии, описанные выше, научили вашего ребенка легко включать кукол и мягкие игрушки в множество действий символической игры. Следующим шагом станет осознание того, что фигурки людей и животных также могут «действовать» как самостоятельные существа. Продолжайте использовать структуру совместного занятия, предлагая предметы и следуя за интересами ребенка, действуя по очереди, взаимодействуя и добавляя идеи, а также подмечая сигналы ребенка, сообщающие о том, что игру стоит заканчивать.

Задание. Пусть куклы действуют как люди

Вот некоторые *идеи*, как адаптировать структуру совместного занятия для того, чтобы куклы и мягкие игрушки действовали так, словно они живые и сами выполняют какие-то действия:

- *Подготовка к игре.* Начните с того, что принесите коробку игрушек или предметов, которые часто используются в жизни и при этом так или иначе предназначены для взаимодействия с телом (щетка, расческа, солнечные очки, шляпа, бусы, браслеты, чашки, столовые приборы, тарелки, пластиковая игрушечная еда, губка, мыло, телефон, салфетки и т. д.). Пусть ребенок выберет один из предметов — и либо вы покажете ему действие с этим предметом, которое он уже знает, либо он сам покажет вам функциональное действие с этим предметом. Действие должно быть направлено либо на тело ребенка, либо на ваше.
- *Процесс игры.* Когда вы оба выполняете действия, назовите и действие, и человека («Накорми маму», «Джошуа пьет», «Причеши волосы»).

- *Добавление новых вариантов.* Как вы уже делали ранее, принесите куклу или мягкую игрушку и покажите, как вы выполняете действие с этой игрушкой, называя и действие, и игрушку: «Кормим Оскара», «Причесываем котенка». Затем вручите предмет ребенку и попросите его произвести то же действие с игрушкой: «Джошуа, покорми котенка», «Джошуа, дай малышке молока». Если ребенку нужна физическая помощь для успешного выполнения действия, предоставьте ее. Затем сами выполните действие с игрушкой. Делайте так поочередно несколько раз: вы с ребенком производите действие с игрушкой и друг с другом, каждый раз называя действие и того, на кого оно направлено: «Покорми маму», «Покорми малышку», «Покорми Джошуа».
- *Еще один вариант.* А теперь пусть сама кукла совершит действие. Удерживайте предмет в руке куклы и двигайте ее рукой, производя действие. Проговаривайте для ребенка: «Смотри, Элмо причесывает волосы Кейтлин». В этот момент кукла действует так, словно она живая — или одушевленная; кукла выступает как самостоятельный источник действия.
- *Завершение/переход.* Когда у вас закончатся идеи или ребенок начнет терять интерес, предложите коробку, спросите: «Все, закончили?» — и положите предмет в коробку. Если ваш ребенок также положит туда свои предметы, вы можете сказать: «Все, закончили с Оскаром (котенком и т. д.)» — и попросите ребенка помочь вам убрать коробку на место и сделать другой выбор.

Вы только что показали ребенку, как кукла может выполнять самостоятельное действие. Теперь, когда вы будете разыгрывать сюжеты функциональной игры, которые вы отработали в шаге 1, добавляйте в каждый из них кукол или животных: пусть кукла или какой-то другой персонаж использует функциональные предметы в отношении себя, вас и вашего ребенка. Когда это станет для ребенка привычным, настанет его очередь — помогите ребенку «одушевить» персонажа, выполнив за него действие. Персонаж может не только выполнять функциональное действие, но еще и прыгать, бегать, укладываться спать. Игрушечные животные могут «пить» и «есть» из своих мисок и ходить на четырех лапах. Они могут ложиться на бочок и засыпать. Помогите ребенку научиться подражать таким действиям, в которых игрушки оказываются частью жизненных сцен, которые вы разыгрываете со своим ребенком.

Как только ваш ребенок научится с легкостью воспроизводить действия с другими людьми, куклами и мягкими животными в игре (кормить их, поить и т. д.), покажите ребенку, как кукла или мягкая игрушка сама производит действия внутри игры. Пусть в ваших повседневных

символических играх с ребенком мягкие игрушки или куклы постоянно участвуют в действиях в качестве актеров; как только вы начинаете разыгрывать очередной сюжет; помогайте ребенку выполнять за кукол эти действия. После того как это повторится много раз, подождите и посмотрите, получится ли у ребенка самостоятельно действовать за куклу — спонтанно или после вашего предложения. Если ваш ребенок помогает кукле совершить действие без вашей физической помощи, тут же повторите действие на себе и откликнитесь с большим энтузиазмом! Если нет, продолжайте пробовать. Когда у вашего ребенка появится больше идей, больше навыков и больше удовольствия от символической игры, он начнет самостоятельно действовать за персонажей.

Вот еще некоторые *идеи* для игры с одушевлением:

- Вы можете включать игры с одушевлением во все виды повседневных занятий. Если вы принесете большую куклу в ванну, вы с ребенком сможете помыть ее живот, волосы, лицо и ноги точно так же, как вы моете живот, волосы, лицо и ноги вашего ребенка. Большой пупс или перчаточная игрушка вроде Элмо, персонажа «Улицы Сезам», во время приема пищи могут сидеть за столом рядом с ребенком: можно повязать им слюнявчик, давать что-нибудь «откусить» и «выпить» и вытирать рот салфеткой. Лев может сидеть на горшке после того, как на горшке посидит ваш ребенок. Пупсу можно поменять подгузник после того, как вы меняете подгузник ребенку. Ваш ребенок может взять Любопытного Джорджа¹ на прогулку в коляске (по дому) после того, как вы погуляете с вашим ребенком в коляске. Паровозик Томас может качаться на качелях по очереди с вашим ребенком, или сидеть на качелях рядом с ним или по очереди кататься с горки. Коржик может пойти с вашим ребенком к врачу, чтобы ему тоже проверили уши, измерили рост и послушали стетоскопом. Еще он может пойти с вашим ребенком в парикмахерскую и подстричься вслед за ним. Даша-путешественница может рисовать свои собственные рисунки карандашами. Включение кукол в повседневные ритуалы вашего ребенка подчеркивает «человеческие» качества одушевленных игрушек и помогает вашему ребенку осознать концепцию символической игры.

¹ Невероятно любознательная обезьянка, главный персонаж мультфильма «Приключения Любопытного Джорджа» (2006). Далее в этом абзаце перечисляются другие популярные у детей персонажи одноименных мультфильмов Паровозик Томас и Даша-путешественница, а также Коржик, персонаж «Улицы Сезам», который надевается на руку.

- Персонажи могут играть в подвижные игры, демонстрируя свои одушевленные характеристики. Пусть персонажи бросают вашему ребенку мяч, прыгают с ним на батуте и на кровати, поют с ним песенки и выполняют те действия, которые ребенок знает и любит. Персонажи могут брызгаться водой, выдувать пузыри, катать машинки, водить хоровод. Постоянно предлагайте ребенку включать персонажей в игру, выполняя действия за них; помогайте ребенку при необходимости, а затем играйте вдвоем, чтобы у него была мотивация продолжать веселое занятие.

Резюме шага 2

Если вы выполнили все задания этого шага, вы выбрали действия с предметами, которые куклы и другие персонажи могут выполнять по отношению к себе, к вам и к вашему ребенку в ходе ритуалов совместного занятия. Вы также показали ребенку, как это делается, и ребенок подражает вам в «одушевлении» персонажей. Убедитесь, что вы можете согласиться с большинством утверждений в приведенном ниже списке. Если это так, теперь вы владеете важными навыками разыгрывания с ребенком спонтанных символических действий; эти знания вы используете в шаге 3. Если же вы пока можете согласиться не со всеми пунктами проверочного списка, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятий, для которых каждое из утверждений будет верно.

Тест. Использую ли я кукол (животных) в качестве действующих лиц?

Мой ребенок любит, когда куклы, мягкие игрушки или фигурки героев принимают участие в игре.

☐

Я знаю, как предлагать предметы на выбор, чтобы у ребенка сохранялась мотивация продолжить совместное занятие.

☐

Мы с ребенком можем выполнять функциональные игровые действия с предметами по отношению друг к другу, а также по отношению к кукле или другому персонажу.

☐

Мой ребенок может подражать моим действиям с персонажами в нескольких различных ситуациях, включая ситуацию, в которой персонаж действует самостоятельно.

☐

Мы с моим ребенком вместе убираем предметы после окончания игры и выбираем следующее занятие.

☐

Грейси и ее мама постоянно возвращались к сценарию совместного занятия, в котором они по очереди кормили кукол Грейси крекерами и поили их соком. Ознакомившись с идеями, предложенными в этой главе, мама Грейси немного изменила подготовку к этой игре, добавляя вариацию к обычному ритуалу. Она ведет Грейси в ее комнату, чтобы перекусить понарошку. Они вместе раскладывают чашки, блюда, ложки, тарелки и салфетки и садятся рядом с куклами Грейси на полу. Мама Грейси достает слюнявчик и просит Грейси повязать его кукле (чтобы варьировать игру); это сопровождается наливанием воображаемого сока в каждую чашку, включая чашку куклы. Мама Грейси теперь действует за кукол, которые по очереди совершают одно из запланированных ею игровых действий с предметами: например, она манипулирует руками куклы так, чтобы кукла сама брала крекер и ела. (Другие действия могут включать в себя наливание напитков, размешивание сахара ложкой в чашке, помещение продуктов на тарелку, вытирание рта.) Потом наступает очередь Грейси, и Грейси выполняет действие по отношению к себе: она подражает кукле! Когда снова наступает очередь мамы, она манипулирует куклой так, что та дает Грейси кусочек настоящего печенья. Грейси ест его, после чего предлагает кусочек кукле. Затем кукла дает печенье маме. Они продолжают выполнять обычные действия, характерные для совместной еды, по очереди друг за другом: мама, Грейси и кукла. Когда интерес Грейси к занятию угасает, мама просит ее помочь убрать все предметы и кукол в контейнер, после чего они переходят к другому занятию. В этом ритуале кукла выступала как самостоятельный персонаж, и Грейси воспринимала ее в этой роли.

Бен любит свои машинки больше, чем кукол и мягкие игрушки, поэтому мама решает использовать в игре именно их. Она говорит Бену, что его машинкам нужно искупаться. Они идут к раковине, берут губку, мыло, лосьон и полотенце (все это мама использует, когда купает Бена). Также в качестве персонажа она использует Еника из «Улицы Сезам». Так как для Бена это новое занятие, мама моделирует каждый шаг с первой машинкой (наливает воду в раковину, намыливает губку, протирает машинку губкой, споласкивает мыло, вытирает машинку полотенцем и смазывает ее лосьоном) и помогает Бену участвовать в каждом действии. Со следующей парой машин Бен больше делает сам (с помощью мамы). Теперь мама манипулирует Еником: он присоединяется к процедуре и помогает Бену выполнять действия с машинками. Мама использует Еника в качестве партнера по игре вместо себя. Бену нравится это новое занятие, и он начинает подражать Енику; он также дает Енику машинку и полотенце, когда мама предлагает

ему это сделать. Когда все машинки помыты, Бен и Еник выпускают воду из раковины, убирают все предметы для мытья и складывают чистые машинки обратно в гараж. Мама рада, что она придумала игру, в которой могут вместе участвовать два четырехлетних мальчика. Это первый раз, когда Бен обращался с куклой как с живым существом.

ШАГ 3. Перейдите от подражания к спонтанной символической игре

Зачем

По мере того как вы с ребенком разыгрываете все больше действий со все большим количеством предметов и персонажей (кукол, мягких игрушек и т. д.), ваш ребенок получает все больше представлений о том, что такое действия понарошку. Чем больше таких представлений есть у ребенка, тем лучше он будет подготовлен к тому, чтобы поделиться с вами некоторыми из них. По мере того как вы разыгрываете все больше сюжетов, вы будете использовать все больше предметов, и коробки с предметами и персонажами, вероятно, будут становиться все полнее. Когда ваш ребенок выбирает какие-то игрушки, добавьте достаточное количество предметов, чтобы вы могли разыграть в ваших сценках несколько разных действий.

Задание. Следуйте за интересом ребенка в спонтанных игровых действиях

Разложите материалы в каком-то логическом порядке (например, поставьте чашки на блюдца, столовые приборы расположите рядом с тарелкой; приготовьте чашку и салфетку; миску или кувшинчик с воображаемой едой; две разные фигурки гербов). Затем, вместо того чтобы моделировать действие, просто подождите, выжидаяще глядя на ребенка, и посмотрите, что он будет делать. Когда ваш ребенок начнет производить спонтанное игровое действие, просто прокомментируйте: «Китти ест», а затем присоединитесь к игре ребенка, подражая ему и используя действие, связанное с действием ребенка, следуя за ним (пусть другая мягкая игрушка ест еду вместе с котенком). Если ваш ребенок ждет, чтобы вы сами начали игру, предложите ему выбор между двумя предметами — и не начинайте игру сразу же, а подождите, не начнет ли он игру сам.

Предоставляйте как можно меньше помощи, чтобы помочь ребенку произвести первое действие, направленное либо на персонажа, либо

на вас, либо на себя. (Это называется *изменение помощи от наименьшей к наибольшей*. Вы даете тот минимум помощи, который необходим ребенку для достижения успеха.) Ваше радостное и полное энтузиазма следование за ребенком в подражании его действиям предоставляет ребенку подкрепление в его спонтанной игре. Это ключ к успешному овладению навыками спонтанной игры. Предлагайте знакомые и интересные материалы, ждите — и затем следуйте за ребенком в его игре, добавляя в сюжет интересные действия и веселье.

Когда вы сосредотачиваетесь на спонтанности, вам нужно следовать за ребенком и проявлять все меньше инициативы для начала игры. Хорошо, если вы будете добавлять вариации то тут, то там, чтобы игра продолжала быть оживленной и интересной. Вы должны предлагать эти дополнения, реагируя на идеи ребенка, а не руководить игрой и не направлять ее — так, чтобы инициатива ребенка постоянно поощрялась и поддерживалась.

Резюме шага 3

Если вы выполнили все предыдущие задания, ваш ребенок уже умеет самостоятельно начинать символическую игру, а также, возможно, использует разных персонажей (куклы, мягкие игрушки, фигурки героев) в качестве одушевленных существ. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, теперь вы владеете важными навыками обучения другим типам символической игры; эти знания вы используете в шаге 4. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятий, для которых каждое из утверждений будет верно.

Тест. Может ли мой ребенок выполнять спонтанные игровые действия с предметами и игрушечными персонажами?

Мой ребенок может выбирать разные предметы и персонажей из коробки для сюжетно-ролевой игры.

☐

Я знаю, как разложить материалы в логическом порядке, чтобы помочь моему ребенку начать игру.

☐

Я знаю, как подождать и как изменять интенсивность помощи от наименьшей до наибольшей, чтобы подтолкнуть моего ребенка к спонтанным действиям с персонажем.

☐

Я знаю, как следовать за моим ребенком, когда он выбирает действие по отношению к игрушечному персонажу.



Мой ребенок может использовать разные предметы и совершать разные игровые действия по отношению к игрушечному персонажу, самому себе и ко мне.



Я знаю, как моделировать разные игровые действия и помогать ребенку использовать игрушечного персонажа, чтобы их выполнять.



Мой ребенок, игрушечный персонаж и я можем выполнять разные игровые сценарии в ходе повседневных игровых занятий.



Как вы уже читали, Бен не очень интересуется куклами или игрушечными животными. Мама предложила идею одушевления игрушек, обучив Бена действовать за игрушечного персонажа, выполняя разные игровые действия с предметами по отношению к его машинкам. Однако Бен вовлекает персонажей только в игру с машинками. Мама пытается придумать другие идеи для сюжетно-ролевой игры. Она думает о том, как сильно Бен любит свою наволочку с Молнией МакКуинном, которая изображает главного героя диснеевского мультфильма «Тачки». Она задумывается, сможет ли подушка сыграть роль «куклы», которую можно одушевить. Учитывая то, что Бен с удовольствием кормит свои игрушечные машинки, она решает посадить подушку на стульчик рядом с Беном во время обеда и сказать ему, что Молния голоден. Когда Бен не реагирует, мама спрашивает у него, чем, по его мнению, стоит угостить Молнию: кусочком бутерброда с арахисовым маслом или яблоком. Она рада, что предоставила Бену выбор, вместо того чтобы первой начать кормить подушку, потому что Бен берет дольку яблока и прикасается им к подушке. Мама самым лучшим образом подражает голосу МакКуинна и благодарит Бена за то, что он поделился едой. После этого МакКуинн просит у Бена кусочек бутерброда, и Бен откликается. Затем МакКуинн говорит, что ему хочется пить и просит у Бена чашку. Мама встает, приносит пустую чашку и дает ее Бену. Когда Бен не подносит чашку к подушке, МакКуинн говорит: «Эй, приятель, не забудь, что я умираю от жажды. Дай попить, пожалуйста!» Бен улыбается и подносит чашку к подушке. МакКуинн и Бен вместе продолжают обедать, не обделяя своим вниманием и маму.

ШАГ 4. Научите ребенка символическим заменам

Зачем

Следующий вид сюжетно-ролевой игры, которым овладеет ваш ребенок, формирует способность относиться к предметам так, словно это что-то другое. Вы, возможно, видели, как дети изобретают предметы «из воздуха» — например, предлагают вам съесть воображаемое печенье, надевают на голову миску из-под хлопьев так, словно это шляпа, или сидят в картонной коробке, воображая, что едут в машине. Так же как и игра с игрушечными персонажами, это важная ступень в навыках символической игры и мышления. Это значит, что теперь некоторые действия ребенка могут быть вызваны и подчинены его мыслям и идеям — они больше не привязаны к материальным объектам!

Внутренний психический мир ребенка становится все более сложным и абстрактным; ребенок обретает умение воплощать свои идеи в предметном мире.

Это огромный шаг для маленьких детей с аутизмом, очень важный для развития мыслительных и речевых навыков, а также для социального развития. Он поможет им понять игру их ровесников и участвовать в играх с другими детьми в качестве компетентных партнеров.

Задание. Помогите ребенку создать воображаемые предметы в игре

Используйте привычный формат совместного занятия, чтобы обучить ребенка всем остальным игровым навыкам. В этом типе игры вы будете моделировать действия, используя предметы-заместители, не обладающие четко выраженной основной функцией — как если бы они являлись знакомыми предметами, которыми вы с ребенком пользуетесь во время ритуалов сюжетно-ролевой игры.

Вот *идеи*, как можно адаптировать ритуал совместного занятия для этой цели:

- *Подготовка к игре.* При подготовке набора предметов, которые вы используете для символической игры, включите несколько предметов-заместителей, которые могут заменить те предметы, которые нравятся использовать вашему ребенку. Например, вместо пластмассового печенья используйте кружок картона: он имеет форму печенья, но не обладает четкими характеристиками какого-то определенного предмета. Подобный заменитель должен быть похож на реальный предмет, чтобы с его помощью

можно было выполнять какие-то ключевые действия. Например, палочка от чупа-чупса может заменить ложку, вилку или нож, но ее сложно использовать в качестве заменителя полотенца. Небольшой кусок ткани хорошо заменит полотенце, бандану или подгузник, а ложка из него не выйдет. Но оба предмета не имеют четкой функции и прямых ассоциаций с определенным предметом. Особенно хороши в качестве заменителей пластиковые детали разных форм. Деталь в форме цилиндра — хороший заменитель детской бутылочки или стакана. Кубик может заменить печенье или кусок мыла. Маленькие куски ткани, палочки от чупа-чупсов, кусочки бумаги, детские одеяльца, обувные коробки и другие материалы, которые можно найти дома, отлично работают в качестве таких предметов-заместителей без четко выраженной функции. Постарайтесь найти по два таких предмета, чтобы заменить соответственно два ключевых предмета в каждой из игровых сцен, разыгрываемых с вашим ребенком. Добавьте их в вашу коробку с предметами для сюжетно-ролевой игры.

Теперь, когда предметы-заместители оказались в коробке, позвольте ребенку выбрать несколько знакомых предметов и сюжет — или предложите сюжет сами и следуйте за ролью ребенка-ведущего в разыгрываемой сцене. Конечно же, в игре будут участвовать игрушечные персонажи, а также множество предметов, относящихся к сюжету — и все они должны быть реалистичными, кроме одного-двух предметов-заместителей, которые вы выбрали в качестве заменителей реальных предметов.

- *Процесс игры.* Используйте реальные предметы (не заместители), чтобы начать символическую игру с ребенком, как вы обычно делаете, выполняя действия по отношению друг к другу, а также к игрушечному персонажу. Положите рядом с собой предмет-заместитель, который будет замещать настоящий.
- *Добавление новых вариантов.* После того как вы разыграли сюжет, включающий в себя реальный предмет, для которого у вас есть замена, немедленно повторите действие, используя предмет-заместитель, проговаривая и моделируя действия так, как вы обычно делаете. Назовите предмет-заместитель так, как называете реальный предмет, в роли которого он выступает: «Смотри, вот... (расческа, ботинок, печенье и т. д.)!» Например, если вы хотите использовать пластиковый цилиндр как детскую бутылочку, вам нужно иметь под рукой цилиндр, бутылочку и пупса. Начните с подготовки, затем смоделируйте сюжет и попросите ребенка вслед за вами покормить пупса из детской бутылочки —

сделайте это по очереди с ребенком. Затем тут же смоделируйте кормление пупса из цилиндра, называя цилиндр бутылочкой, и предложите ребенку повторить ваше действие. Разыграйте эти действия несколько раз и включите другие реальные предметы в ваши типичные игровые действия, связанные с кормлением. Возможно, в этой игре лучше всего будет использовать двух персонажей — и когда ваш ребенок будет кормить своего пупса из бутылочки, вы можете кормить своего из цилиндра, а затем наоборот. Подражание вашему ребенку с использованием при этом предмета-заместителя облегчит ему понимание идеи замены.

- *Завершение/переход.* Как обычно, начните с организованного завершения и перехода к другому занятию, когда новые идеи иссякнут и интерес угаснет. Если новая концепция не встретила у ребенка понимания, сделайте шаг назад и вернитесь к символической игре с куклами и другими персонажами и реалистичными миниатюрными предметами. Продолжайте расширять репертуар сюжетов, которые ваш ребенок может разыгрывать с реальными предметами. Как уже было сказано ранее, дети обычно предпочитают использовать реальные предметы, а не их заменители, и расширение репертуара символических игр с реальными предметами готовит его к тому, чтобы научиться пользоваться предметами-заместителями.

После того как у вас появился хорошо отработанный сюжет игры, от которой ваш ребенок получает удовольствие и которую может разыгрывать со всеми предметами без вашей помощи, попробуйте снова ввести предмет-заместитель. Уберите из комплекта предметов для любимого

Полезная подсказка

Вот еще небольшой список предметов-заместителей:

- Палочки от чупа-чупсов, детали конструктора «Тинкертой», деревянные брусочки отлично заменят столовые приборы, ракеты, ручки и карандаши, трубочки с мороженым, ключи, термометры, расчески и щетки.
- Кубики и обувные коробки могут сыграть роль машин, грузовиков, самолетов, еды, подушек, кроватей, дорог, домов, гаражей.
- Контейнеры из-под йогурта и творога, а также разрезанные пополам коробки из-под сока заменят стаканы, миски, тарелки, ванны, бассейны, шляпы, космические корабли.
- Ожерелья, гирлянды и бусы могут стать змеями, коронами, ремнями.
- Кусочки ткани могут заменять полотенца, губки, шарфы, подгузники, слюнявчики и салфетки.

сюжета основной реальный предмет и оставьте только предмет-заместитель. В процессе игры попросите предмет. Сделайте вид, что все идет как обычно, и попросите, например, ложку, когда в наличии у вас есть только деревянный медицинский шпатель (или палочка от эскимо), вместе с настоящими миской и чашкой. Укажите пальцем на шпатель и скажите: «Вот ложка», помогите ребенку дать вам шпатель, назовите его ложкой и немедленно используйте, чтобы съесть воображаемые хлопья из вашей миски. Добавьте в сцену звуковые эффекты («Ам-ням-ням, как вкусно!»), протяните шпатель ребенку и предложите тоже попробовать хлопья. Поощрите его действия понарошку, а затем дайте ему шпатель, чтобы он сам воспользовался им в качестве ложки. Помогите ему, если потребуется. Затем достаньте настоящую ложку и в свою очередь изобразите, что вы едите хлопья. Это шаги для обучения символическим заменам.

Расширяйте опыт использования вашим ребенком предметов-заместителей вместо функциональных предметов. В каждую из ваших коробок для игры положите различные предметы-заместители, которые могут заменять функциональные предметы, необходимые для определенного сюжета. Главное — чтобы ваш ребенок научился использовать каждый предмет-заместитель более чем одним способом. Например, палочку от чупа-чупса можно использовать в качестве ложки для еды, карандаша для рисования, термометра во время игры в доктора. По мере развития игры ваш ребенок может начать использовать предмет-заместитель спонтанно. Если это произошло, с энтузиазмом назовите предмет в соответствии с его воображаемой ролью. Если ваш ребенок не делает это спонтанно, продолжайте вручать ему предмет-заместитель, называйте его в соответствии с воображаемой ролью и просите ребенка его использовать (например, покормить пупса, причесать кукле волосы и т. д.).

Задание. Помогите ребенку освоить концепцию невидимых предметов

Следующее задание в этой цепочке — это использование невидимых предметов, представляемых жестами и пантомимой. Не начинайте это занятие, пока ребенок не научится свободно и спонтанно использовать в ходе игры целый ряд предметов-заместителей в качестве реальных предметов. Убедитесь в том, что он по-настоящему понимает значение предметов-заместителей, прежде чем переходить к освоению этого навыка. Вы поможете вашему ребенку сформировать представление о невидимых предметах точно так же, как вы помогли ему начать пользоваться предметами-заместителями — только теперь вы полностью уберете основной предмет из набора предметов для символической игры.

Например, вы можете убрать бутылочку из знакомой и любимой игры «Накорми пупса», — и, когда дело дойдет до бутылочки и вы с ребенком увидите, что бутылочки нет, вы возьмете воображаемую бутылочку в руку и скажете: «Вот как будто бы бутылочка». Накормите пупса, используя те же слова и фразы, которые вы используете всегда. Затем передайте очередь ребенку и скажите: «Вот бутылочка, накорми малыша», вручая невидимую бутылочку вашему ребенку. Помогите ребенку сделать то же самое, притворяясь, что его рука держит бутылочку. Повторите это действие несколько раз — каждый раз просите ребенка дать вам невидимую бутылочку, изобразите с помощью пантомимы действие, передайте ход ребенку — и так несколько раз. В конце достаньте настоящую бутылочку и позвольте вашему ребенку использовать ее для кормления пупса, в то время как вы будете демонстрировать пантомиму с другой куклой.

После того как ваш ребенок сможет выполнять ключевое действие с использованием воображаемого невидимого предмета, представляя его жестами, сделайте то же самое с другим набором предметов. Уберите главный предмет (печенье, чашку, расческу, руль) в любимой игре

Полезная подсказка

Используйте в каждой игре или сцене, которую вы разыгрываете с ребенком, не больше одного воображаемого невидимого предмета в качестве заменителя главного предмета в игре. Дети явно предпочитают невидимым предметам реальные предметы или предметы-заменители. Однако для вашего ребенка важно узнать о невидимых, изображаемых пантомимой предметах по двум причинам: во-первых, это позволяет сделать игру более творческой и менее зависимой от физических предметов, а во-вторых, другие дети иногда так делают — и вашему ребенку важно понимать это, чтобы играть вместе с ними. Многим детям такая игра кажется забавной, и они получают удовольствие от воображаемой еды или питья «из воздуха». Мягко настаивайте, и ваш ребенок постепенно поймет эту концепцию.

и представьте воображаемый предмет своей пантомимой, разыгрывая сюжет игры так, как вы обычно делаете. Обязательно используйте те же фразы и действия, которые вы обычно используете, чтобы ваш ребенок понял, что вы делаете. Затем помогите вашему ребенку подражать вам в использовании нового воображаемого невидимого предмета вслед за вами. Как только ребенок освоится с новой концепцией, понемногу начните добавлять невидимые предметы через пантомиму в другие сюжеты символической игры с ребенком — и помогите ребенку понять их.

Медленно продвигайтесь от одного сюжета к другому и используйте реальные

предметы вместе с невидимыми, если вам покажется, что ребенок запутался. Если вашему ребенку сложно освоить новую концепцию, сделайте шаг назад и потратьте больше времени на использование предметов-заместителей, после чего попробуйте снова. Нет никаких причин для спешки, это весьма продвинутый уровень символической игры для вашего ребенка.

Резюме шага 4

Поздравляем! Вы провели своего ребенка через всю последовательность обучения символическим заменам. Процесс понимания символической игры занимает много времени у всех маленьких детей. Это постепенный процесс, основанный на узнавании большого количества информации об окружающем мире, разыгрывании происходящих в нем ситуаций, все лучшем использовании предметов и речи. Ваш ребенок тоже может этому научиться! И это откроет для него возможность понимать символическую игру, участвовать в ней с ровесниками, а также братьями и сестрами и использовать символическую игру как источник изучения социального мира. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, теперь вы владеете важными навыками обучения финальной фазе символической игры; эти знания вы используете в шаге 5. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятий, для которых каждое из утверждений будет верно.

Тест. Может ли мой ребенок заменять предметы в ходе игровых занятий?

У меня есть представления о том, какого рода предметы-заместители или невидимые предметы я могу использовать для игры с моим ребенком.

☐

Я знаю, как подобрать и как использовать реальные предметы, а также персонажей, чтобы создать первый игровой сюжет для моего ребенка.

☐

Я знаю, как смоделировать действие с предметом-заместителем, чтобы мой ребенок его повторил.

☐

Мой ребенок умеет играть с предметами-заместителями, заменяя ими реальные предметы и используя предметы-заместители разными способами.

☐

Я знаю, как моделировать действия, используя воображаемые невидимые предметы, чтобы мой ребенок им подражал.



Мой ребенок может выполнять игровые действия с несколькими воображаемыми невидимыми предметами, когда я ввожу их в игровую сцену.



Бен с мамой воображают, что машинки Бена нуждаются в починке у механика. Они везут машинки в «гараж», построенный из подушек, взяв плюшевого медведя в качестве механика. Бен и его мама дают медведю соломинки, пластиковые вилки и ложки, а также обрезки скотча, чтобы он использовал эти инструменты для починки машинок. Они по очереди помогают медведю поговорить о том, что он делает, чтобы починить машинки. Учитывая то, что Бен обладает обширными знаниями относительно машинок и частей, из которых они состоят, он способен воспроизвести большую часть диалога. Затем мама начинает выполнять роль механика и моделирует действия, используя с помощью пантомимы «инструменты» в своих руках, когда Бен объясняет, что нужно сделать для починки определенных частей машины. Потом они меняются ролями, и Бен становится механиком. Мама предлагает ему что-нибудь починить. Бену нравится эта идея, и он с помощью пантомимы наполняет «бак» бензином и накачивает «шину», в то время как мама предлагает ему это сделать — точно так же, как он предлагал ей до этого. Мама следит за тем, чтобы Бен проговаривал свои действия.

ШАГ 5. Разрабатывайте символические комбинации

Зачем

Последняя категория символической игры, которой вы научите вашего ребенка, заключается в умении комбинировать различные действия символической игры, чтобы ребенок мог воспроизводить в игре целые сцены из жизни, а не одно-два связанных друг с другом действия. Подумайте о каком-то эпизоде из жизни ребенка, например об укладывании спать, и о том, из какого множества разных действий он состоит. Для некоторых детей укладывание начинается с купания, переодевания в пижаму и чистки зубов. Затем родитель с ребенком могут направиться в спальню и посидеть на кровати с книжкой. После этого родитель укладывает ребенка в постель, подтыкает одеяло, целует на ночь, поет колыбельную, дает любимую игрушку или одеяльце, выключает свет

и закрывает дверь. Каждое из этих занятий состоит из нескольких отдельных действий, и, если вы подумаете обо всех этих действиях, вы сможете насчитать до 50 отдельных действий, включенных в цепочку событий. Прямо сейчас ваш ребенок может разыграть последовательность укладывания спать, которая включает в себя укладывание куклы на игрушечную кроватку и накрывание ее одеялом — это уже два действия. Достаточно добавить книгу, сказку, поцелуй и выключение света — и получится гораздо более развернутый сюжет с большим количеством действий. Как только ваш ребенок начнет с легкостью комбинировать одно или два действия в символическую игру, вы сможете помочь ему увеличить количество включенных в сюжет действий, в результате чего игра станет более развернутой и обстоятельной.

Задание. Комбинирование действий символической игры в «сцены из жизни»

Время начинать сосредотачиваться на комбинировании действий наступает в тот момент, когда ваш ребенок с легкостью может разыгрывать с вами несколько разных сюжетов (еда, купание, укладывание спать и др.), умеет подражать и спонтанно производить несколько разных символических действий с предметами в каждом сюжете.

Вот *идеи* того, как адаптировать ритуал совместного занятия для этой цели:

- *Подготовка к игре.* Пусть ребенок выберет сюжет для символической игры из разных наборов предметов. Пусть он также выберет одного-двух персонажей для игры, сядет с вами рядом, назовет нужные для игры предметы и разложит их в определенном порядке. Вам понадобится как минимум четыре-пять предметов.
- *Процесс игры.* Подождите, пока ребенок не начнет символическое действие; если он не начинает игру сам, помогите ему это сделать. Это начало сюжета. Подражайте ребенку своими игровыми действиями, присоединившись таким образом к сюжету.
- *Добавление новых вариантов.* Когда до вас снова дойдет очередь, разыграйте и проговорите следующее действие сюжета, а затем добавьте дополнительное действие — такое, которого до сих пор не было в сюжете, но которое в реальной жизни следует за теми, которые ваш ребенок уже умеет разыгрывать. Проговаривайте то, что вы делаете. Таким образом вы продемонстрируете последовательность действий, которые происходят одно за другим в сцене из жизни, которую вы разыгрываете: например, вы наливаете

жидкость из кувшина в чашку, взбалтываете, проливаете, вытираете стол, пьете из чашки, затем ставите чашку на блюдце и вытираете рот салфеткой, проговаривая все действия: «Наливаю сок, взбалтываю сок. Ой, разлила сок! Вытираю стол. Пью сок. М-м, вкусный сок!...» Затем отдайте ребенку все сопутствующие предметы и предложите ему «тоже выпить соку», помогая ему при необходимости скомбинировать несколько действий. Возможно, вам поможет двойной набор игрушек, чтобы вы могли моделировать цепочку действий и помогать ребенку выполнить их через подражание. Ваша цель — выстроить последовательность, в которой на один-два шага больше, чем в той, которую ваш ребенок уже с легкостью выполняет.

- **Завершение/переход.** Когда интерес вашего ребенка начинает угасать или игра становится слишком однообразной, предложите ему закончить игру и протяните коробку, в которую нужно все убрать. Если ребенок не хочет убирать предметы в коробку, предложите ему выбрать оттуда другие предметы. Если он выберет что-нибудь, разложите выбранные материалы и еще раз предложите ребенку убрать прежний набор предметов для символической игры, чтобы он мог начать что-то другое.

Вот список сюжетов для символической игры и связанных с ними действий на случай, если вам нужны *идеи*:

- Укладывание персонажей спать: снимите одежду, положите ее в грязное белье, наденьте пижаму, почистите зубы, выберите книгу, спойте колыбельную, поцелуйте или обнимите на ночь, выключите свет.
- Подъем персонажей: оденьте (снимите пижаму, положите ее в грязное белье, наденьте чистую одежду), умойте лицо, почистите зубы, причешите волосы.
- Прием пищи: накройте на стол, налейте сок, положите еду на тарелку (в миску), поешьте, попейте, вытрите лицо, уберите со стола.
- Покупки и другие дела вне дома: притворитесь, что садитесь в машину и едете на почту, в продуктовый магазин, магазин игрушек или ресторан. Пройдите по комнате несколько шагов, затем вернитесь домой. (Большие картонные коробки отлично подходят на роль машин.)
- Поход в учреждения и в гости: идите в детский сад, в церковь, к врачу, на день рождения, в зоопарк, в гости к бабушке и т. д.
- Игра в парке: идите на качели или на горку, постройте замок из песка.

- Купание в ванне: наполните ванну с пеной, помойте разные части тела, сполосните мыло, вытрите разные части тела.
- Разыгрывание историй: разыгрывайте темы любимых книг вашего ребенка, а также фильмов, классических сказок — после того, как ребенок хорошо запомнит их сюжет.
- Визит к врачу: зайдите в поликлинику, возьмите талончик, зайдите в кабинет, взвесьтесь, померьте рост, затем пусть врач послушает ваше сердце, посмотрит уши и рот, постучит молоточком по коленям.
- Визит к стоматологу: зайдите в поликлинику, возьмите талончик, зайдите в кабинет, сядьте в кресло, наденьте нагрудник, откиньтесь, откройте рот, осмотрите зубы с зеркальцем, постучите по зубам, потрите десны, прысните в рот немного воды, сядьте снова прямо, снимите нагрудник, получите новую зубную щетку.

Обратите внимание! Вы с ребенком можете разыгрывать эти темы с разными домашними предметами; также, по мере того как ваш ребенок играет все увереннее, вы можете включать в игру маленькие кукольные фигурки, домики, машинки и другие предметы. Маленькие фигурки могут идти в зоопарк, к врачу, поехать в поход с палатками, пойти гулять в парк, отправиться на ферму и т. д. При этом вы можете использовать покупные тематические наборы игрушек. Таким же образом вы с ребенком можете разыгрывать сюжеты из любимых книг и фильмов. Когда вы помогаете ребенку создавать эти истории с игрушечными фигурками, вы отлично готовите его к игре с другими детьми.

Задание. Используйте сюжетно-ролевую игру, чтобы помочь ребенку приобрести опыт в реальной жизни

Удивительно, но процесс разыгрывания сценок из жизни может также помочь вашему ребенку понять больше аспектов реальной жизни. По мере разыгрывания этих сюжетов вы можете обнаружить, что те процедуры, которые сложно даются вашему ребенку в жизни (чистка зубов, укладывание спать, стрижка и т. д.), становятся для него понятнее, когда он выполняет и называет эти действия в игре. Также сюжетно-ролевая игра может подготовить вашего ребенка к испытанию, которое иначе окажется для него сложным или пугающим! Создание сценария, который познакомит ребенка в игровой форме с этим новым опытом, называется праймингом и является основанной на научных исследованиях стратегией ознакомления ребенка с навыками и действиями, которые ему нужно будет использовать в ходе определенных событий.

Вот некоторые *идеи* относительно того, как использовать прайминг, чтобы подготовить вашего ребенка к первому визиту к стоматологу, используя сюжетно-ролевую игру:

- За две недели до визита к стоматологу начните разыгрывать этот визит с Винни-Пухом, Микки-Маусом или другим любимым персонажем вашего ребенка — желательно, чтобы у этого персонажа были зубы или по крайней мере открывался рот. Разыгрывайте вместе с ребенком простые действия — усаживайте персонажа в кресло, надевайте салфетку, просите открыть рот, осматривайте зубы с зеркальцем и прикасайтесь к ним палочкой, затем предлагайте встать с кресла. Начните с самого простого: с кресла, света, салфетки и шпателя для языка. Назовите это «игрой в стоматолога». Разыгрывайте эту сценку несколько дней подряд так, чтобы ребенок, когда до него доходит очередь, выполнял роль стоматолога с игрушечным персонажем, а также с вами.
- Когда эта игра станет для ребенка привычной, добавьте еще пару шагов — а также сыграйте, если возможно, с другим человеком. Если в эту игру с ребенком обычно играет мама, она может привлечь папу или бабушку в качестве пациента. Не забудьте с энтузиазмом похвалить персонажа, когда «обследование» закончится. Когда этот сюжет станет совсем знакомым, начните периодически привлекать к роли пациента самого ребенка — чтобы он садился, поднимал голову, позволял надеть на себя салфетку, открывал рот и разрешал вам трогать его зубы шпателем для языка. После этого снимайте салфетку и громко его хвалите. Теперь у ребенка имеется «сценарий» того, что будет происходить у стоматолога, и он подготовлен к тому, что произойдет.
- За несколько дней до намеченного визита узнайте у врача, можно ли вам прийти с «предварительным визитом», чтобы ассистент врача изобразил действия, которые вы уже разыгрывали дома, и ребенок увидел, как привычный сценарий разыгрывается в новом месте. Возьмите с собой фотоаппарат и любимую куклу ребенка! Когда вы туда придете, пусть администратор поприветствует ребенка и его игрушку, а вы сфотографируйте администратора. Затем зайдите с ребенком и игрушкой в стоматологический кабинет, посмотрите на кресло, а если можно — посадите в него игрушку. Сфотографируйте кресло. Пусть ассистент покажет, как кресло движется вверх-вниз с сидящей в нем игрушкой. Затем, если ребенок выглядит расслабленным, сядьте

вместе с ним в кресло и покатайтесь вверх-вниз вместе с ним и с игрушкой в кресле, а если ребенок напряжен — сядьте в кресло с игрушкой без него. Затем сядьте в кресло, держа на коленях ребенка и игрушку, и попросите ассистента осмотреть с помощью инструмента рот игрушки, а затем ваш рот. Сфотографируйте ассистента, когда он заглядывает в рот игрушки. Если ваш ребенок не напряжен, можете попробовать уговорить его позволить ассистенту осмотреть и его рот. Попробуйте сделать фотографию этого процесса. Затем похвалите ребенка и игрушку. Сделайте фотографию! Если возможно, сфотографируйте стоматолога, который будет принимать вашего ребенка. Затем отпразднуйте окончание визита, как вы это делали в игре. И снова сделайте фотографию!

- Распечатайте фотографии и сделайте из них небольшой альбом, разложив снимки по порядку. Листайте альбом с ребенком каждый день до настоящего визита. Не забудьте добавить в конец альбома фото финального празднования и рассказ о нем. После того как визит останется позади, продолжайте разыгрывать его в сюжетно-ролевой игре — в тот же самый день и иногда в последующие дни. Можете добавлять все больше деталей (маску, чашку, освещение и т. д.), и этот визит может стать сюжетом, который ребенок будет выбирать из нескольких вариантов для символической игры.
- По мере того как ваш ребенок сталкивается с новыми ситуациями в жизни, каждая из них может стать сюжетом для символической игры, которая поможет подготовиться к новому опыту и, после того как произойдет ожидаемое событие, проиграть его еще раз. Значимые социальные события — важные темы для сюжетно-ролевой игры: празднование дня рождения, визиты к врачу, особенно к стоматологу, обработка ссадин и порезов и накладывание повязки, участие в играх с большим количеством людей, посещение ресторанов, визиты в библиотеку на детский час, семейные праздники, посещение религиозных служб — любые события, которые повторяются в жизни — вашей и вашего ребенка, а также события, которые могут вызвать у него тревогу.
- По мере увеличения количества сопутствующих предметов, персонажей и действий естественным образом увеличивается количество слов и фраз в вашей речи в процессе игры, а значит, ваш ребенок будет учиться не только предстоящим и прошедшим событиям, но и фразам, сопровождающим каждое из них.

Резюме шага 5

Этот шаг призван помочь вашему ребенку воссоздавать эпизоды из жизни, комбинируя действия сюжетно-ролевой игры в логические цепочки последовательных действий. Вы занимались созданием репертуара действий в рамках тем сюжетно-ролевой игры вашего ребенка. В определенный момент ваш ребенок будет знать весь «сценарий» каждого из этих сюжетов от начала до конца и сможет участвовать в разыгрывании этих сценариев вместе с вами, с братьями и сестрами и с другими детьми в детском саду и дома. Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, теперь вы обладаете всеми необходимыми навыками для обучения вашего ребенка самым разным видам символической игры. Если нет, начните экспериментировать во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов, пока не найдете занятия, для которых каждое из утверждений будет верно.

Тест. Может ли мой ребенок комбинировать действия символической игры?

У меня есть представления о том, какие события реальной жизни и знакомые истории мы с ребенком можем разыгрывать в ходе ежедневной игры.

☐

У меня есть все необходимые игрушки, игрушечные персонажи и другие предметы, которые помогают нам с ребенком воссоздать событие из реальной жизни.

☐

Я знаю, как адаптировать ритуал совместного занятия, чтобы помочь моему ребенку скомбинировать несколько действий сюжетно-ролевой игры в логическую цепочку.

☐

Я знаю, как использовать другие стратегии (нанести предварительный визит, создать альбом с историей события, чтобы разработать сценарий, разыграть событие с персонажами или с реальными людьми), чтобы помочь ребенку понять и выполнять игровые действия в ходе реальных событий.

☐

Мой ребенок может с легкостью комбинировать разные игровые действия дома и как минимум в двух общественных местах.

☐

Маме Грейси нравится идея включения кукол и мягких игрушек в разные повседневные дела. В данный момент мама работает над приучением Грейси к горшку и думает, что, если куклы Грейси тоже будут пользоваться горшком, это может мотивировать ее дочь следовать их примеру. Учитывая то, что Грейси уже выполняет действия с предметами по отношению к маме, к себе и к куклам, мама сразу начинает манипулировать куклой так, будто та действует сама. Она говорит за куклу, когда идет в ванную: «Мне нужно пойти на горшок» — и выполняет все шаги ритуала приучения к горшку. («Снимаем штаны», «Теперь трусы», «Помоги, мне, пожалуйста, сесть на горшок», «Пи-пи», «Вытираемся», «Надеваем трусы и штаны», «Спускаем воду», «Моем руки».) Мама поощряет и хвалит куклу за то, что та выполнила все действия, в то время как Грейси наблюдает за ними. Мама даже вручает кукле небольшую награду за сотрудничество — ленточку, чтобы украсить волосы. (Грейси любит, когда ее волосы украшены ленточками и заколками.) Затем кукла через маму говорит Грейси: «Теперь твоя очередь», и затем мама манипулирует куклой так, что та помогает Грейси выполнить все действия с горшком. Затем кукла предлагает Грейси на выбор две ленточки для украшения волос. Грейси очень рада тому, что она получила новую красивую ленточку, и с довольным видом собирает своих кукол в конце игры.

Из опыта родителей

«Овладение навыками символической игры оказалось чрезвычайно полезным для моего сына. Он всегда очень любил играть с машинками, поэтому мы придумали для его машинок сложные приключения (он по очереди с сестрой заправлял машинки бензином, они наперегонки ездили по крутым склонам и застревали на них). Теперь он сам может придумывать сложные истории и долгое время разыгрывать их — самостоятельно или с сестрой. Я думаю, это также очень помогло ему научиться сочувствовать и понимать других людей, потому что мы можем долго обсуждать, почему машинка счастливая или грустная или почему его сестра может радоваться или грустить из-за каких-то определенных событий. Случайно или нет, он одновременно стал гораздо лучше описывать, как чувствует себя персонаж на картинке: «Она грустная, потому что упала с велосипеда»».

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Сюжетно-ролевая игра — важнейшая ступень в развитии всех маленьких детей. Она способствует развитию мыслительных, речевых и социальных навыков. Особенная ее роль заключается в том, что

она помогает детям понять социальные ожидания и социальные роли; помогает им выучить «правила», по которым развиваются социальные события. Сюжетно-ролевую игру также можно использовать, чтобы подготовить ребенка к событиям реальной жизни.

Как только ваш ребенок поймет концепцию сюжетно-ролевой игры, овладеет определенным набором слов и сможет спонтанно совершать игровые действия, вы можете помочь ему использовать сюжетно-ролевую игру, чтобы познакомиться с предстоящими событиями. Ритуалы сюжетно-ролевой игры, включая альбомы с историями и фотографиями, можно использовать, чтобы готовиться к новым ситуациям и обсуждать их: первый полет на самолете, первое пребывание в больнице, первый день в новой группе программы вмешательства, празднование дня рождения, посещение церкви, появление в семье нового малыша, привыкание к новому домашнему питомцу. Эти ритуалы могут приучить ребенка меньше бояться определенных тревожных факторов: порывов ветра, мытья головы или стрижки, шума пылесоса или газонокосилки, приема душа.

Символическая игра также может помочь вашему ребенку выучить правила групповых игр и занятий. Овладение правилами таких игр, как «Каравай-каравай», «Музыкальные стулья», «Жмурки», «Холодно-горячо» и других, может стать для вашего ребенка поводом весело провести время, если вы отрепетируете их с ним и с куклами. Играйте в празднования дней рождений, визиты к стоматологу, приветствия и прочие ритуалы между куклами, чтобы ребенок мог изучить социальные сценарии, которые сопровождают каждое из этих событий. Изучайте в игре, что нужно сделать, если друг ударился и ему стало больно: какие нужно сказать слова и какие предпринять действия. Именно так ваш ребенок научится правильным реакциям на других людей. Он научится всему этому с помощью подражания и речевых навыков, которым вы его учите (именно так все дети — и взрослые тоже! — овладевают социальными сценариями). Таким образом, сюжетно-ролевая игра так же полезна детям с аутизмом, как и детям без аутизма: она помогает им лучше понять окружающий мир и играть с другими детьми.

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: помочь вашему ребенку разработать навыки спонтанной, творческой и гибкой сюжетно-ролевой игры.

Действия:

- Используйте в ходе игры повседневные предметы.
- Оживляйте кукол (мягкие игрушки, фигурки героев).
- Используйте предметы-заместители.
- Комбинируйте разные действия, чтобы разыграть сценки из жизни.
- События повседневной жизни – лучшие сюжеты для игры.
- Разыгрывание эпизодов социального взаимодействия, в том числе связанных с новым опытом, помогает вашему ребенку подготовиться к предстоящим событиям и лучше понять соответствующие реальные ситуации.
- Разыгрывание сцен из любимых фильмов и книг – отличная сложная сюжетно-ролевая игра.

ПЕРЕХОД К РЕЧИ

Цель главы: помочь вам поддержать своего ребенка в его стремлении использовать речь в ситуациях взаимодействия с людьми, понимать их мимику и жесты.

ПОЧЕМУ РАЗВИТИЕ РЕЧИ ТАК ВАЖНО

Речь — основной способ самовыражения и взаимодействия с другими людьми. Как правило, родителей маленьких детей с РАС больше всего беспокоит развитие именно этого навыка. Вполне вероятно, что вы заглянули в эту главу еще до того, как прочитали все предыдущие — а может быть, вы удивлялись, почему мы так долго ждали, прежде чем обсудить эту важнейшую тему. Дело в том, что все, что мы обсуждали в предыдущих главах, является частью фундамента для развития речи маленьких детей. Точно так же как дети сначала должны научиться сидеть и вставать, прежде чем они научатся ходить, они должны уметь обращать внимание на родителей, подражать издаваемым ими звукам, общаться с помощью жестов и переключать внимание с предметов на людей и обратно — только после этого они могут понять значение речи и научиться ее использовать. Поэтому, если вы пока не ознакомились с главами с 4-й по 12-ю, мы просим вас вернуться к их изучению, прежде чем вы попытаетесь использовать стратегии, приведенные в этой главе.

Умение говорить включает в себя два навыка: использование слов, чтобы передать свои желания, опыт, чувства и мысли, — этот навык называется *активной речью*, и понимание того, что говорят другие, — это навык *пассивной речи*. Маленькие дети с РАС часто испытывают сложности, когда пытаются научиться понимать и использовать речь,

но большинство из них вполне способны научиться общаться словами — с помощью родителей и профессионалов¹.

Что происходит при аутизме

Хотя задержка развития речи отмечается не у всех детей с РАС, у большинства она в той или иной степени присутствует. Многие дети с РАС испытывают проблемы с овладением речевыми навыками, но обсуждаемые в этой главе стратегии могут им помочь. У многих детей с аутизмом навыки медленно формируются во всех сферах развития (когнитивной, социальной, коммуникативной), и это означает, что их речь тоже будет формироваться более медленными темпами. К тому же, как уже обсуждалось в главе 4, с аутизмом связана такая специфическая проблема, как недостаточный навык (и мотивация) обращать внимание на других людей. И наконец, у некоторых детей, помимо всех остальных проблем, имеются особые трудности именно в освоении речи. Однако большинство детей с аутизмом могут научиться использовать речь, если они получают достаточную поддержку, причем именно такую поддержку, которая им нужна.

Почему это представляет собой проблему

Влияние аутизма на способность детей обращать внимание на других людей уменьшает их желание вступать во взаимодействие с окружающими — как по собственной инициативе, так и в ответ на инициативу других людей; следствием этого является уменьшение у детей возможностей слушать, учиться и откликаться на речь. Поэтому наша задача как раз и заключается в том, чтобы увеличить количество возможностей социального взаимодействия и тем самым способствовать развитию речи ребенка. Большую часть этой книги мы обсуждали различные способы сокращения времени, которое ребенок тратит на то, чтобы играть в одиночестве, бродить по дому или смотреть телевизор, практически не вовлекаясь во взаимодействие с другими людьми. Мы уже внесли в жизнь вашего ребенка множество изменений, которые должны помочь ему научиться говорить: они заключаются в увеличении времени, которое ребенок проводит участвуя в осмысленном социальном взаимодействии с другими людьми.

¹ Небольшая часть детей с аутизмом не может научиться активной речи. Однако эти дети могут научиться общаться с помощью рисунков и других визуальных приспособлений — такой способ общения специалисты называют альтернативной коммуникацией. Всем детям нужно учиться общаться — с помощью речи либо других способов коммуникации. — *Примеч. авт.*

Вы уже знаете, что помочь вашему ребенку овладеть речью — значит помочь ему как можно чаще взаимодействовать с вами и другими членами семьи лицом к лицу. Просмотр фильмов, игра с «развивающими» электронными игрушками и компьютерные игры могут быть хорошим развлечением, но дети учатся коммуникации только в общении с другими людьми. Слова, которые они извлекают из сценариев фильмов и электронных программ, часто не используются для общения с другими. Дети учатся использовать речь для коммуникации благодаря взаимодействию с другими людьми.

Учитывая вашу занятость по дому, в некоторых случаях работу вне дома, а также заботу о других членах семьи, понятно, что вы просто не можете целыми днями сидеть на полу и играть с вашим ребенком. Однако в те моменты, которые вы в любом случае проводите с ребенком: прием пищи, купание или игра на детской площадке, — вы можете значительно увеличить количество возможностей для изучения языка, используя стратегии, которые мы обсуждаем в этой главе. Вовлекая вашего ребенка с аутизмом в выполнение домашних поручений и обращая внимание на то, чтобы игры, в которые вы и так играете с ребенком, были более интерактивными и сосредоточенными на речи, вы поспособствуете развитию речи вашего ребенка. Мы обсудим конкретные стратегии развития языка и речи следующим образом: сначала обсудим активную речь, а позже перейдем к обсуждению пассивной.

ЭТАП 12. КАК СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЕНКА АКТИВНУЮ РЕЧЬ

Много ли звуков издает ваш ребенок? Использует ли он свой голос как способ коммуникации, даже если он пока не научился говорить? Может ли ваш ребенок подражать простым звукам, которые вы издаете, например звукам животных или гудкам машины во время игр с машинками? Можете ли вы с ребенком обмениваться звуками друг с другом? Развитие этих навыков мостит дорогу к речи. Вот шаги для формирования активной речи:

Шаг 1. Сформируйте «словарь звуков» вашего ребенка.

Шаг 2. Разработайте вокальные игры со звуками, которые ваш ребенок умеет произносить.

Шаг 3. Увеличьте количество возможностей слушать звуки, издаваемые другими людьми, и откликаться на них.

Шаг 4. Говорите с ребенком так, чтобы это способствовало речевому развитию.

Шаг 5. Добавляйте звуки к жестам.

Далее мы опишем, как осуществлять каждый из этих шагов, поделимся идеями о занятиях, которые можно попробовать с ребенком, и предложим, как решить проблемы, которые могут возникнуть. *Процент успеха в обучении маленьких детей с аутизмом речи с помощью этих стратегий невероятно высок. Большинство детей начинают говорить первые слова в течение года.*

ШАГ 1. Сформируйте «словарь звуков» вашего ребенка

Чтобы у ребенка могла появиться речь, он должен уметь издавать множество звуков, причем часто и в качестве отклика при общении с вами.

Зачем

Часто совсем маленькие дети с аутизмом производят слишком мало звуков, особенно согласных. Гласные звуки, такие как «а», «и», «о», даются им легче, чем сочетания согласных и гласных звуков («ба», «да» или «та»). Первая задача для вашего ребенка — издавать множество простых гласных звуков, делать это часто и в ответ на звуки (похожие или другие), которые издаете вы. Если ваш ребенок пока этого не делает, именно на этом вам и нужно сосредоточиться — на увеличении частоты, с которой ваш ребенок издает звуки, а также на увеличении разнообразия звуков, которые он может издавать.

Задание. Относитесь к звукам как к словам и повторяйте звуки вашего ребенка

Одна из самых эффективных стратегий, которые вы можете использовать, — это реагировать на произносимые вашим ребенком звуки так, как будто это слова: отвечать ему, имитируя его звуки, либо говорить что-то, по звучанию похожее на то, что сказал ребенок. Если ваш ребенок произносит звуки (вокализует), когда занят чем-то своим, подойдите к нему и сымитируйте его звуки. Расположитесь так, чтобы привлечь его внимание (см. главу 4), повторите звуки, которые произносит ребенок, а затем сделайте паузу. Ваш ребенок может снова издать звук. Если это произошло, откликнитесь снова. Затем посмотрите, сколько раз вы с ребенком сможете таким образом обмениваться звуками. Это в своем роде разговор, который показывает, что ваш ребенок может контролировать свой голос, может использовать его по своему желанию, то вокализируя, то замолкая, и осознает очередность, согласно которой вы издаете звуки.

Если ваш ребенок прекращает произносить звуки, это нормально! Это не значит, что вы сделали что-то не так и ему это не понравилось. Возможно, ребенку сложно прямо сейчас использовать голос. Возможно, для него это новый опыт и ему нужно какое-то время к нему привыкнуть. Возможно, он удивлен! Вы сделали все правильно — и продолжайте поступать в том же духе. С достаточным количеством опыта ваш ребенок, возможно, начнет вокализировать в ответ на ваше повторение его звуков. Настойчивость приведет вас к успеху.

ШАГ 2. Разработайте вокальные игры со звуками, которые ваш ребенок умеет произносить

Как только вы с ребенком сможете с легкостью обмениваться звуками после того, как он начинает вокализировать, постарайтесь начать вокальную игру, не дожидаясь момента, когда ребенок первым произнесет звук.

Задание. Используйте повседневные занятия в качестве возможности произносить один из звуков, которые обычно издает ваш ребенок

Попробуйте это занятие, когда будете находиться лицом к лицу с ребенком и чувствовать его внимание — когда ребенок будет нахо-

Полезная подсказка

Некоторые семьи держат список звуков, которые умеет издавать ребенок, на холодильнике или на дверце кухонного шкафчика. Со временем список расширяется — и это свидетельство того, что ваша работа приносит результаты.

диться в высоком стульчике, на столике для переодевания, у вас на коленях, на кровати. Посмотрите на своего ребенка, издайте звук, который, как вы знаете, он может повторить, и подождите, пока ребенок вам «ответит». Если он так делает, ответьте в свою очередь — и продолжите этот мини-разговор. Используйте для начала «разговора» разные звуки, которые вы с ребенком произносите,

когда перекликаетесь друг с другом. Когда ваш ребенок сможет поддерживать взаимодействие после того, как он начинает «разговор», а также когда сможет «ответить» вам разными звуками в ситуации, когда «разговор» начинаете вы, это будет означать, что вы с ребенком сделали гигантский шаг по направлению к развитию речи.

Если ребенок не откликается, когда вы начинаете вокальную игру, не переживайте. В какой-то момент он, возможно, все-таки начнет

это делать. Продолжайте подражать ребенку и строить на основе его вокализаций небольшие диалоги — причем старайтесь делать это по нескольку раз в день. Очень вероятно, что ваш ребенок в ближайшем будущем начнет откликаться.

Полезная подсказка

Игрушечные микрофоны, которые воспроизводят и издают звуки, могут подтолкнуть «молчунов» поэкспериментировать со своим голосом. Постарайтесь озвучить (или спеть) продолжительный гласный звук в микрофон, когда ребенок на вас смотрит (что-то вроде «о-о-о» или «ла-ла-ла»). Когда вы закончите, протяните микрофон ребенку. Он может взять его, отправить в рот, прижать к своему рту или к вашему — желая продолжения. Через небольшое время возьмите микрофон снова, повторите звук и опять отдайте ребенку. Вы также можете легонько похлопать по рту ребенка, чтобы подтолкнуть к движению губ и появлению звуков. Попробуйте также похлопать по своему рту, произнося звуки нараспев, а затем снова по рту ребенка. Делайте так по несколько раз подряд и играйте в любую из игр или в обе ежедневно. Через несколько дней вы, возможно, увидите, что ваш ребенок издает звуки в микрофон или похлопывает вас по рту, чтобы начать вокальную игру.

Сабрина, один год восемь месяцев, была молчаливой девочкой; она редко сидела спокойно и мало интересовалась предметами. Она изредка вокализовала, перемещаясь по комнате. Ее мама Кристи постоянно имитировала звуки, которые произносила Сабрина, но та пока не отвечала. Кристи также по многу раз в день пела Сабрине песни, сопровождая их оживленными жестами и мимикой. Кристи обнаружила, что Сабрине больше всего нравится песня «Звездочка моя, свети»¹. Когда

¹ Очень популярная в Америке колыбельная «Twinkle, Twinkle, Little Star», мотив которой наверняка знаком и вам (анимационную версию можете найти, например, на канале Youtube). Попробуйте придумать свои слова! Мы же в качестве ориентира можем предложить следующие:

1. Звездочка моя, свети! Расскажи скорей, кто ты? Выше неба забралась И сияешь, как алмаз... Звездочка моя, свети! Расскажи скорей, кто ты?	2. Стоит солнышку зайти, Снова будешь ты светить. Твой чудесный синий свет Льется с неба сотни лет... Стоит солнышку зайти, Снова будешь ты светить!

Кристи начинала петь эту песню, Сабрина останавливалась, поворачивалась к маме и подходила поближе, посмотреть и послушать. Через несколько недель после того, как Кристи начала использовать стратегии, описанные в этой книге, она услышала, как Сабрина издает вокализации, подражая песне. Ее звуки были немного похожи на «свети», так что Кристи спела в ответ то, что услышала. Сабрина повернулась и подошла к маме. Затем Кристи прекратила петь, и Сабрина начала «петь» снова. Так продолжалось несколько раз подряд.

Кристи восприняла это как подсказку, что ей нужно расширить песенный репертуар, и начала петь во время множества процедур по одеванию и переодеванию — это были короткие импровизированные песенки по ходу дела. В течение одной-двух недель она начала слышать «слова» в песнях Сабрины — ее дочь училась воспринимать звуки речи в музыке. Когда Сабрина начинала песню, Кристи ее продолжала. Она обнаружила, что, если начать петь любимую песню Сабрины и остановиться в конце строки, не допев, то Сабрина допоеет последнее слово. Количество ее согласных и гласных, а также ее похожих на слова звуков все увеличивалось, и Кристи начала слышать эти новые звуки, когда Сабрина вокализовала сама с собой.

Они так много отрабатывали повторение звуков друг друга в песнях, что Сабрина теперь стала откликаться, когда Кристи подражала ее вокализациям. Она повторяла их — и они обменивались звуками так же, как песнями. Теперь Сабрина имела в своем репертуаре достаточно звуков, чтобы Кристи могла включать их в их игровые ритуалы. Сабрине нравилось кормить одного из своих пупсов, а также наблюдать за пузырями. Кристи могла использовать звуки «пу/бу» в обоих занятиях: «бу» для бутылки и «пу» для пузырей. И когда они играли в одну из этих игр, Сабрина имитировала эти звуки по нескольку раз в день. За несколько недель Сабрина перешла от отсутствия согласных и подражания звукам к множеству ежедневных эпизодов взаимной вокализации и пения; теперь она была способна, подражая, произносить подобия слов в играх, которые Кристи выбирала, используя звуки, которыми Сабрина уже овладела.

ШАГ 3. Увеличьте количество возможностей слушать звуки, издаваемые другими людьми, и откликаться на них

Еще одна техника, которую можно использовать с ребенком, который только начинает учиться управлять своими звуками, заключается в расширении репертуара звуков, которые вы воспроизводите, используя неречевые звуки, песни и ритмичные стихи.

Зачем

Звуки животных, механизмов и другие виды звуковых эффектов, используемые в процессе игры, — важные шаги к развитию речи, даже если это неречевые звуки. Занятия, включающие в себя песни и сенсорные социальные игры, обычно также включают слова, используемые в игровой манере, которая привлечет внимание вашего ребенка.

Задание. Увеличьте количество ситуаций, в которых ваш ребенок слышит неречевые звуки

Когда вы играете с ребенком в игрушки, добавьте в ваше взаимодействие звуковые эффекты.

Вот некоторые *идеи* для занятия:

- Произнесите с выражением: «Дзынннь», когда подносите телефон к уху.
- Издавайте звуки мотора («Брум-брум»), когда играете с поездами, машинками и самолетиками, а также когда занимаетесь с книжками и пазлами, посвященными транспортным средствам.
- Издавайте звуки животных за игрушечных животных, а также когда смотрите с ребенком на изображения животных в книгах и на пазлах.
- Издавайте смешные звуки: щелкайте языком, с шумом выдувайте воздух, шлепайте губами и т. д. во время смены подгузника, приемов пищи, игр с игрушками и сенсорных социальных игр.
- Наблюдайте за реакциями вашего ребенка и повторяйте те эффекты, которые удерживают его интерес и внимание. Издавая каждый звук, терпеливо ждите очереди ребенка повторить его или произнести в ответ другой звук. Вне зависимости от того, отвечает ваш ребенок или нет, произносите звук снова. Предсказуемость ваших звуков поможет ребенку научиться их повторять.

Задание. Увеличьте количество ситуаций, в которых ваш ребенок слышит слова

Занятия такого рода обычно включают использование слов и звуков в игровой форме — в составе песен, ритмичных напевов или игровых ситуаций. Здесь вы можете использовать все игры-потешки,

которые сочетают слова, жесты и движения, такие как «Ку-ку», «Сорока-ворона», «Ладушки», «Ехали с орехами», «Идет коза рогатая», «Каравай-каравай» и т. д. Игры с пузырями, в которых звучит призыв «хлопай, лопай!», а также подвижные игры вроде игр с мячом, прыжков, качания и катания с горки, которые включают в себя команды «На старт, внимание, марш!» и «Раз, два, три!», — все они предоставляют возможности ввести слова в восприятие ребенка ритмично и предсказуемо. Когда ваш ребенок вовлечен в любое подвижное занятие вроде прыжков, бега или качания на качелях, добавляйте к действиям слова, например «Прыг, прыг, прыг» (или «Туда... сюда...» для качелей, или «Уииии», когда качели приближаются к вам), и произносите их в соответствующем занятию ритме.

Детям обычно очень нравятся ритмичные потешки, которые объединяют звуки и действия, и часто они начинают в числе первых говорить слова именно из этих игр. Постарайтесь встроить как можно больше веселых сенсорных социальных игр в повседневные занятия с ребенком, включив в них звуки, слова и песни такого рода. Если ребенок будет постоянно слышать эти звуки, его «звуковой словарь» будет постепенно увеличиваться, что поможет ему понять значение звуков и некоторых слов во взаимодействии с другими людьми.

Резюме шагов 1–3

На данный момент мы успели поговорить о том, как помочь вашему ребенку расширить звуковой репертуар, включив в него звуки, которые понадобятся ему для речевой практики, а также как помочь ему использовать эти звуки в играх, основанных на взаимном подражании. Убедитесь, что вы можете согласиться с большинством утверждений в приведенном ниже списке. Если это так, теперь вы владеете важными навыками помощи вашему ребенку в обучении речевым навыкам и их практическому применению. Эти навыки вы будете использовать на протяжении всего первого этапа овладения вашим ребенком речью — опираясь на те звуки, которые он уже умеет произносить, предлагая новые звуки и слова в интересном контексте, а также создавая условия для того, чтобы он использовал звуки осознанно. Если вы не чувствуете себя уверенно, работая над этими навыками, вернитесь к началу главы и попросите логопеда, который занимается с вашим ребенком, понаблюдать за вашим взаимодействием с ним и высказать свое мнение или совет по поводу ваших стратегий. Постепенно такой стиль разговора с ребенком станет для вас настолько естественным, что вы даже не будете задумываться при его использовании. Может быть, он уже стал таким!

Тест. Помогаю ли я ребенку расширять репертуар звуков?

Я знаю и гласные, и согласные звуки, которые мой ребенок регулярно произносит.

☐

Я, как правило, подражаю ребенку, когда он произносит звуки, и пытаюсь при этом быть лицом к лицу с ребенком и поддерживать зрительный контакт.

☐

Я знаю, как сделать паузу и подождать, чтобы ребенок повторил звук после того, как я его произнесу.

☐

Я знаю, как разработать некоторые основанные на взаимодействии звуковые игры с моим ребенком.

☐

В игре с моим ребенком я использую множество звуковых эффектов, отдельных слов, песенок и потешек, в которых сочетаются действия и простые слова или звуки.

☐

Я постоянно делаю паузы, когда играю с ребенком в игры со звуками и словами, и жду, чтобы мой ребенок посмотрел на меня, сделал жест или подал звуковой сигнал (то есть вступил в свою очередь), прежде чем я продолжу.

☐

ШАГ 4. Говорите с ребенком так, чтобы это способствовало речевому развитию

Зачем

То, как родители говорят с детьми, оказывает большое влияние на их речевое развитие; дети с аутизмом не исключение. Когда родители постоянно говорят с ребенком (лицом к лицу, используя простой язык) о том, что он делает, видит и испытывает, когда они называют все его действия и предметы, которые привлекают его внимание, а также проговаривают все действия во время совместных занятий с ребенком, они тем самым помогают ему говорить больше и расширять словарный запас. Те родители, которые используют речь по большей части для того, чтобы давать ребенку инструкции или поправлять его, ограничивают количество возможностей для

Из опыта родителей

«Это так важно — говорить с ребенком! Очень многие родители говорят о ребенке и при ребенке, но, учитывая то, что ребенок пока не может общаться в ответ, они ограничивают разговоры с ним или вовсе перестают с ним разговаривать».

речевого развития. Вам нужно следить за тем, как вы говорите с ребенком в течение всего дня, во время игр и всех других взаимодействий, и по возможности завладевать его вниманием.

О чем говорить?

Самое легкое, что можно сделать, это просто говорить о том, чем ребенок занимается. «Хочешь мячик?», «Вот мячик», «Так, хорошо — кати мячик». Следуйте за фокусом внимания вашего ребенка. Вы знаете, что его внимание обращено на то, о чем он думает. Облеките его мысли в слова:

Полезная подсказка

Ваша речь должна быть лишь немного сложнее, чем речь ребенка. Это называется правилом «плюс один»: делайте предложение на одно слово длиннее, чем у вашего ребенка. Если ребенок пока не говорит или только начинает говорить отдельные слова, используйте простые фразы длиной один — три слова. Но если ребенок уже умеет комбинировать слова, например, говорит: «Барабан бум» или «Большая машинка», делайте фразы немного длиннее: «Быстро стучим в барабан» или «Большой красный грузовик».

«Вот кровать», «Хочешь на кровать? Полезай на кровать!», «Пора спать». Говорите ребенку те слова, которые хотите от него услышать. Называйте предмет, на который ребенок смотрит. Называйте действие, которое ребенок производит с предметом. Если ребенок наблюдает за тем, что вы делаете, опишите ему свои действия. Если ребенок смотрит на вас, скажите что-нибудь. Выступайте в роли рассказчика или переводчика для ребенка, называйте все, на что он смотрит, во что играет, что трогает или использует.

Насколько сложным должен быть ваш язык?

Для ребенка, который пока не говорит, произносите очень короткие предложения — и по существу. Ограничьте вашу речь простыми словами и короткими фразами, чтобы тем самым выделить ключевые существительные, а также глаголы, описывающие действия ребенка.

Задание. Сделайте свою речь лишь немного более сложной, чем речь вашего ребенка

В общем и целом вам нужно, чтобы ваша речь была лишь чуть более сложной, чем речь вашего ребенка. Если он еще не говорит или если он только начинает использовать слова, вам подойдут фразы, состоящие из одного — трех слов.

Вот некоторые *идеи*:

- Называйте людей: «Это мама»; «Привет, папа»; «Бабушка пришла. Привет, бабушка!»
- Называйте предметы: «Мяч. Смотри, мяч», «Это собачка», «Это свет».
- Называйте действия: «Барабан бум-бум!»; «Прыг-прыг-прыг!» (на кровати), «Плюх-плюх» (вода в ванне), «Льем воду» (из чашки в чашку в кухонной мойке), «Включаем воду» (когда ребенок включает кран), «Выключаем воду» (когда он выключает кран).

Подумайте о простом словарном запасе, которому вы хотите научить ребенка, и используйте эти слова часто (много раз в день), пока ребенок их не освоит. Дайте ребенку слова для предметов и действий, с которыми он постоянно сталкивается. Всему нужно дать имя: сенсорным социальным играм, еде, игрушкам, людям и домашним животным; именовать действия так же важно, как называть объекты. Пока не нужно сосредотачиваться на цветах, цифрах или буквах, если ребенок только учится говорить. Все это придет позже. В самом начале сосредоточьтесь на именах, названиях предметов, действиях и занятиях, в которые вы вовлекаете ребенка.

Факты

Просто называть все в окружении ребенка — уже огромный шаг, даже если ребенок пока не умеет вести с вами разговор.

Родители Мануэля, один год четыре месяца, отлично проговаривают все его занятия. Они используют смесь английского и испанского — именно так они говорят с остальными членами семьи. Для этой семьи важно растить детей так, чтобы они владели двумя языками, потому что дедушки и бабушки говорят только по-испански. У брата Мануэля

Из опыта родителей

«Я думаю, родители так беспокоятся из-за уровня развития типичных сверстников ребенка, потому что чувствуют: их дети уже должны знать цвета, цифры и буквы. Они не осознают, что у их детей еще нет базы для таких знаний».

тоже аутизм, и он хорошо говорит на обоих языках, поэтому родители уверены, что Мануэль тоже может научиться говорить на двух языках. Понаблюдаем за Мануэлем, когда он играет с лабиринтом для шарика на кофейном столике.

Мануэль подходит к кофейному столику и начинает вставлять шарик в одно из отверстий лабиринта. Его отец Рамон тоже подходит

к столу и садится на пол напротив Мануэля (теперь он находится рядом с сыном и на уровне его взгляда). Рамон вставляет шарик («Pelota aquí [Шарик здесь]») — и указывает на него пальцем. Мануэль бьет молоточком по шарiku, и Рамон аккомпанирует: «Бум-бум-бум». Затем он просит шарик: «¿Dámme a Pasa? Pelota? Gracias [Дай мне? Шарик? Спасибо]», протягивает руку, и Мануэль дает ему шарик. Мануэль проталкивает еще несколько шариков в отверстия («Толкай, толкай», — говорит Рамон).

Затем Рамон сам берет молоточек и шарик. Он предлагает и то и другое Мануэлю, говоря при этом: «Te quieres, Manuel? Quieres pello or pelota? [Тебе нравится, Мануэль? Ты хочешь молоточек или шарик?]». Мануэль тянется к шарiku. «Pelota? Sí? [Шарик? Да?]». Мануэль берет шарик, и Рамон говорит: «Sí, la pelota [Да, шарик]». Теперь Мануэль тянется к молотку, и Рамон говорит: «Quieres pello. Aquí e pello [Тебе нравится молоточек. Здесь молоточек]». Затем, когда Мануэль стучит по шарiku, следуют слова: «Тук, тук la pelota». Затем Рамон просит молоток: «¿Dámme a Pasa [Дай мне], aquí [здесь]» — и указывает на свою открытую ладонь. Мануэль дает ему молоток, и папа говорит: «Спасибо. Папина очередь». Когда Рамон бьет по шарiku, Рамон произносит: «Раз, два, три». Затем он говорит: «Очередь Мануэля» — и отдает сыну молоток. Мануэль стучит молотком: «Тук, тук, тук». Рамон предлагает шарик: «Мануэль, pelota?» Он дает Мануэлю все три шарика и, по мере того как Мануэль вставляет их в отверстия, считает: «Uno, dos, tres; tres pelotas [один, два, три; три шарика]».

В этом проговаривании мы видим все, что обсуждали выше. Рамон использует простые слова и фразы, чтобы описать все действия Мануэля, а также предметы, на которые он смотрит. Он играет с сыном по очереди и использует простой язык, чтобы сопровождать свои действия. Его слова повторяются, а предложения, как правило, состоят из одного-двух слов — в самый раз для ребенка, который еще не говорит. Рамон использует звуковые эффекты: «Тук, тук», ритуализированные фразы («Раз, два, три») и простые жесты (протягивание руки), когда просит что-то у сына. Он помогает Мануэлю следовать простым вербальным инструкциям и говорит радостно и эмоционально.

Рамон также присоединяется к Мануэлю в занятии, которое Мануэль выбрал сам, и занимает такое положение, чтобы с легкостью следовать за действиями сына и его взглядом и именовать именно то, на чем сосредоточено внимание ребенка в данный момент. Именно это мы и имеем в виду, когда говорим о «проговаривании занятия вашего ребенка» на правильном для него уровне. В этом эпизоде Мануэль издает звуки только три раза (это не отмечено в описании игры), однако в течение месяца

он учится подражать многим словам, и некоторые из них произносит сам: «раз, два, три», «спасибо», «шарик», «mas (больше)», «agua (вода)» и несколько других слов на обоих языках. В полтора года он уверенно движется к становлению речи, а к одному году десяти месяцам уже говорит короткими английскими и испанскими фразами, имеет в запасе намного больше 50 слов и понимает простую речь родителей на обоих языках.

ШАГ 5. Добавляйте звуки к жестам

Зачем

Мы уже говорили о том, как помочь вашему ребенку:

- 1) расширять репертуар звуков и слов;
- 2) развивать способность «включать» голос;
- 3) обмениваться с вами словами и звуками в вокальной игре — то есть участвовать в мини-диалогах.

Для детей, которые уже умеют делать все это, следующим шагом станет добавление жестов к звукам, что поможет им улучшить навыки невербальной коммуникации.

Мы уже говорили о том, как сформировать язык тела вашего ребенка и его умение пользоваться жестами, в главе 7. Теперь настало время наделить эти жесты звуками. Чтобы помочь вашему ребенку научиться соединять подобия слов или звуки с жестами, вам нужно моделировать этот навык с большим постоянством. Процедура должна состоять из следующих шагов:

1. Выберите жест и слово или похожий на слово звук, который ваш ребенок часто использует, и продемонстрируйте их вместе.
2. Добавьте звуки или простые слова, чтобы они сопровождали все жесты вашего ребенка.
3. Если ваш ребенок, жестикулируя, произносит звуки, но не слова, добавьте приближенные образы слов — существительных или глаголов — к этим простым звукам.

Вот некоторые *идеи*, как выполнить эту последовательность действий:

- *Выберите жест и слово или похожий на слово звук и сосредоточьтесь на их комбинации.* Сначала выберите звук, который ребенок уже умеет произносить. Затем выберите жест, который ребенок часто использует и который можно объединить со звуком. Например, ваш ребенок уже научился стабильно тянуться или указывать пальцем на предмет, чтобы попросить его, и каждый

день часто что-то просит (потому что вы каждый день предлагаете ему выбор из двух вариантов — и правильно делаете!). Теперь подумайте о том, какой звук или слово из тех, что ребенок использует, можно было бы сочетать с указанием. Ваш ребенок уже говорит «та»? Если да, это отличный выбор для объединения с указанием — этот звук похож на слово «это». А как насчет «а»? Ребенок может повторить «а»? Это тоже звучит немного похоже на «это».

Решив, какое сочетание жеста и слова вы собираетесь использовать, начните во время игры просить ребенка давать вам предметы — указывайте на них пальцем и просите: «Это! Дай мне это». Вы только что смоделировали навык, которому хотите научить ребенка. Подождите и посмотрите, не попытается ли ребенок симитировать слово «это» с помощью «та» или «а», прежде чем дать ему предмет. Если ребенок произносит хоть что-нибудь, дайте ему предмет. Если ребенок смотрит на предмет, но ничего не говорит, все равно дайте ему предмет. Моделируйте ситуацию каждый раз, когда ребенок что-то просит. Возможно, что очень скоро ребенок начнет добавлять звук к жесту-просьбе.

- *Точно так же добавляйте звуки и простые слова ко всем остальным жестам ребенка.* Старайтесь постоянно добавлять звуки в играх с жестами: «Ку-ку», когда ребенок открывает лицо в игре «Ку-ку», «Пока», когда ребенок машет на прощание, «Нет-нет», когда ребенок протестует и отталкивает нежелательную еду или предмет. Следуйте рекомендациям, которые мы только что изложили выше, чтобы найти простое «слово» — звук, который можно объединить с жестом ребенка. Начните его моделировать и стараться, чтобы ребенок вам подражал. Ваши игры и чтение книг со звуками животных, а также звуковые эффекты во время игр с игрушками также подходят для того, чтобы предлагать вашему ребенку подражать вашим звукам, объединенным с жестами.
- *Помните!* Когда ребенок первый раз повторяет ваше слово и жест, тут же симитируйте его слово и жест в ответ — и продолжите игру. Не просите ребенка сразу же снова подражать вам! Это большой соблазн, но ребенок только что приобрел этот навык, и ему может быть сложно тут же снова его повторить. Вместо этого, когда наступит ваша очередь в игре, сами смоделируйте его еще пару раз. Затем будет очередь ребенка. Он может повторить звук и жест, а может и не повторить. Но на следующий день или в следующий раз, когда вы будете проводить то же занятие, попытайтесь снова. Со временем ребенку станет легче,

и тогда вы можете ожидать больше повторений. Но помните: нужно двигаться маленькими шажками.

- *Добавляйте существительные или глаголы к простым звукам.* Теперь ваш ребенок уже научился вокализировать одновременно с жестами, а также во время игр-потешек, но, возможно, он все еще говорит только «а» или «та». Вы все еще играете в вокальные игры, правильно? Поэтому ребенок, скорее всего, увеличивает количество звуков, которые может произносить, и способен их повторять вслед за вами. Так что теперь, после того как ваш ребенок делает жест и издает звук вроде «а» или «та», повторите за ним звук, а затем скажите слово правильно.

Например, если ваш ребенок указывает на коробку с соком и говорит «та», переспросите: «Это? Сок! (делая акцент на “с”). Сок!» — и дайте ему коробку. Добавляйте настоящие слова ко всем жестам-со-звуками, которые производит ребенок, — идеально, если в слове будут все те звуки, которые ребенок умеет произносить изолированно и повторять за вами во время вокальных игр. Через несколько дней, если ребенок не начал повторять новое слово, приблизьтесь к нему и скажите: «Сок? Сок? Сsss — сок?» — и выжидающе на него смотрите, добиваясь подражания. Затем дайте ребенку сок, независимо от того, скажет ребенок слово или нет. Если вы с ребенком играете во много игр с вокальным подражанием и у ребенка уже есть определенный набор звуков, которые он может воспроизвести, у него должна со временем проявиться способность подражать и добавлять звуки. Примите любой похожий звук, который издает ребенок. От «с» до «сок» долгий путь, но именно так все маленькие дети учатся говорить. Они говорят то, что могут, а со временем —

Полезная подсказка

Когда вы начнете добавлять настоящие слова к звукам и жестам, старайтесь не учить ребенка словам «еще» и «пожалуйста» при просьбах¹. Лучше используйте названия самого предмета или действия. Этим вы воспрепятствуете чрезмерному использованию слова «еще», а также расширите словарный запас ребенка. Таким образом, ребенок научится понимать и начнет использовать названия предметов и действий для коммуникации.

¹ Старайтесь также отложить обучение таким универсальным словам, как «дай», «это», «там», до того момента, как ребенок научится называть различные предметы и действия.

по мере того, как их речевые навыки усиливаются благодаря практике и они учатся лучше слышать разницу между звуками, — они все больше приближаются к произнесению настоящих слов.

Резюме шагов 4–5

Если вы согласны с большинством утверждений в приведенном ниже списке, вы теперь обладаете навыками помощи вашему ребенку в построении начального словарного запаса. Это навыки, которые вы будете использовать в течение всего процесса обучения вашего ребенка речи — основываясь на тех звуках и их сочетаниях, которые он уже умеет воспроизводить, предлагая новые слова в интересном контексте, а также помогая ребенку все шире осознанно использовать звуки и слова. Если вы не чувствуете уверенности в своих действиях, связанных с развитием этих навыков, вернитесь к началу этого раздела и перечитайте его. Подумайте об идее попросить логопеда вашего ребенка наблюдать за вашим взаимодействием и высказать свое мнение или дать совет по поводу использования этих техник.

Тест. Формирую ли я базовый словарный запас моего ребенка?

Я говорю со своим ребенком во время всех наших занятий — как игровых, так и гигиенических процедур и повседневных режимных моментов.

☐

Я говорю с ребенком простым языком, используя фразы, которые всего на слово или два длиннее тех, что может сказать сам ребенок.

☐

Я постоянно проговариваю действия своего ребенка, когда он их выполняет, и при этом нахожусь лицом к лицу с ребенком.

☐

Я часто играю с ребенком по очереди и проговариваю не только его действия, но и свои.

☐

Я добавляю к жестам моего ребенка простые звуки, которые, как я знаю, он может воспроизвести, моделируя их для ребенка и ожидая от него повторения.

☐

Если мой ребенок с легкостью подражает простым звукам вместе с жестами, я также моделирую отдельное подходящее слово и жду, чтобы ребенок его повторил.

☐

Осторожно! Ваш ребенок легко подражает (откликается эхом)? В таком случае возникает большой соблазн загрузить его фразами — так, чтобы он повторял каждое слово, — в надежде, что таким образом он быстрее овладеет фразовой речью. *Не делайте этого!* Это не помогает. Мы считаем, что на самом деле это только поощряет бездумное повторение. Вместо этого определяйте длину ваших фраз, исходя из длины спонтанных либо осознанных — но не повторенных эхом — высказываний ребенка. Ваш ребенок может повторить целое предложение, но способен спонтанно произнести только отдельные слова? Если это так, ориентируйтесь на спонтанную речь ребенка, моделируя длину ваших предложений в соответствии с ней. Соблюдайте правило «плюс один» так, чтобы ваши предложения состояли из двух-трех слов, и следуйте приведенному выше руководству. Например, если ребенок спонтанно говорит: «Молоко», чтобы попросить его, не говорите: «Скажи: “Я хочу молоко”». Вместо этого скажите: «Вот молоко», или «Еще молока?», или «Вкусное молоко!», когда протягиваете ему стакан. Сосредоточьтесь на постепенном формировании спонтанной речи ребенка, и вы добьетесь хорошего прогресса.

Формирование активной речи

Шаги	Занятия	Техники
1. Сформируйте «словарь звуков» вашего ребенка	Реагируйте на звуки ребенка как на слова: повторяйте их, откликайтесь на них или говорите слова, похожие на эти звуки и имеющие смысл в данном контексте	Расположитесь с ребенком лицом к лицу. Повторяйте звуки ребенка или реагируйте на них иначе, а затем делайте паузу, ожидая, что ребенок произнесет еще один звук. Когда ребенок это делает, продолжайте в том же духе
2. Разработайте вокальные игры со звуками вашего ребенка	Поддерживайте мини-диалоги: произносите один из звуков, которые ребенок умеет говорить, ждите его отклика — и сами откликайтесь тем же или другим звуком	Завладейте вниманием ребенка, заняв положение лицом к лицу и начав игру. Смотрите на ребенка, произносите звук и выжидайте. Поддерживайте взаимный обмен звуками, пока ребенок сохраняет интерес к этой игре
3. Увеличьте количество возможностей слушать звуки, произносимые другими людьми, и откликаться на них	Занятия с неречевыми звуками: издавайте звуки, подражающие звукам животных, машин и т. д., когда играете с ребенком. Также издавайте смешные звуки вроде шумного выдувания воздуха, причмокивания и т. д., когда взаимодействуете с ребенком. Если ребенок выражает интерес, повторите звук и сделайте паузу, ожидая, что ребенок вас симитирует	Наблюдайте за реакцией вашего ребенка на звуки. Повторяйте звуки, чтобы усилить интерес и внимание ребенка. Ждите его отклика. Веселитесь!

Шаги	Занятия	Техники
	Занятия, включающие звуки и слова в песнях и сенсорных социальных играх: произносите звуки и слова во время знакомых игр, которые включают в себя песни или фразы (например, «Ку-ку», «Догоню-догоню», «Сорока-ворона» и т. д.)	Используйте песни или элементы игр, которые включают в себя предвкушение и звук, такие как «На старт, внимание, марш». Песни и потешки, которые имеют предсказуемый ритм, особенно эффективны
4. Говорите с ребенком так, чтобы это способствовало речевому развитию	Говорите с ребенком в процессе ваших совместных занятий: во время игры, когда вы едете в машине, готовите ужин и т. д. Называйте предметы и действия, описывайте простыми словами то, что ребенок видит и делает. Проговаривайте как свои действия, так и действия ребенка	Следуйте за фокусом внимания ребенка и за его действиями, описывая, что он видит и делает. Проговаривайте все, что ребенок делает, простым языком. Используйте короткие и простые фразы или отдельные слова. В общем и целом ваша речь должна быть лишь немного сложнее речи ребенка. (Если ребенок использует только звуки, используйте отдельные слова, содержащие эти звуки. Если ребенок использует отдельные слова, используйте простые фразы с этими словами.) Определитесь со словами, которым вы хотите научить ребенка, и часто используйте их в разных ситуациях
5. Добавляйте звуки к жестам	1. Выберите жест и слово или похожий на слово звук и смоделируйте их вместе 2. Добавьте звуки или простые слова к жестам ребенка 3. Добавьте напоминающие звукосокращения слова к жестам ребенка <i>Внимание:</i> пропустите пункт 2, если ребенок уже использует слова	В процессе игр и других взаимодействий моделируйте комбинации из жеста и слова, которым вы хотите научить ребенка. Когда ребенок использует жест — например, тянется или указывает пальцем, — используйте звук или слово, чтобы обозначить, что хочет ребенок, прежде чем дать это ему. Когда вы произносите звуки или слова во время игр или других взаимодействий с вашим ребенком, добавляйте к этим звукам и словам жесты

ЭТАП 13. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ РЕЧЬ

В тот момент, когда маленьким детям диагностируют аутизм, они, как правило, способны понимать совсем немного слов, которые используются в их окружении. Может казаться, что некоторые дети понимают больше, чем это есть на самом деле, потому что они могут научиться «читать» целые ситуации и хорошо догадываться о том, что произойдет дальше, основываясь на прошлом опыте. Например, вы можете сказать ребенку: «Пора ехать в садик. Пойдем в машину», — и ваш ребенок направится к двери. Кажется, что он понял ваши слова, но вы при этом взяли ключи и куртку, а также рюкзак и куртку ребенка, и эти невербальные подсказки дали ребенку понять, что происходит.

Иногда кажется, что маленькие дети с аутизмом игнорируют обращенную к ним речь. Вы можете отлично проговаривать действия в игре, использовать простой язык, создавать языковые модели, но слова могут не «проникать» в сознание ребенка. Ребенок может не понимать важность того, что необходимо слушать вас или откликаться на ваши слова. Но вы можете научить его и слушать, и откликаться. Со временем все это придет.

Полезная подсказка

Чтобы узнать, действительно ли ребенок понимает слово (фразу), скажите его безо всяких жестов и посмотрите на реакцию ребенка. Если он тянется к предмету, выполняет инструкцию, производит действие, это означает, что он явно понял ваши слова. Если нет — значит, он может хорошо понимать ситуацию, но не слова.

Из опыта родителей

«В какой-то момент я осознала, что мой сын скорее понимает другие подсказки, а не слова, и в итоге я стала постепенно убирать эти подсказки. Сын очень любит гулять на улице, так что одна из первых инструкций, которой он следовал, было: «Пойдем на улицу!» Сначала я давала много подсказок (указывала на дверь и т. д.), а потом постепенно убрала их — и таким образом подтолкнула его ориентироваться только на слова; я могла видеть, когда он реагирует именно на слова. Одним из наших самых больших прорывов было то, что когда я попросила его взять ботинки и отнести их к двери, он действительно так сделал! В то время он редко реагировал на словесные инструкции. Однако тот факт, что он уловил невербальные подсказки, говорит о том, что у него была большая мотивация выучить эту фразу».

Лучшая новость относительно пассивной речи — то, что ее понимание ребенком развивается параллельно его обучению активной речи. Описанные выше техники на самом деле развивают оба типа навыков. Со временем, по мере вашего следования техникам, которые мы уже описали, ребенок поймет, что речь — это важно, что ему нужно слушать и обращать внимание на то, что было сказано, и что от него ожидается какая-то реакция на произнесенные слова. Если вы помогаете ребенку произносить звуки вместе с жестами, вы уже ожидаете от ребенка, что он будет слушать слово или звук, который вы моделируете, и подражать ему. Вы делаете паузу, перед тем как дать ребенку сок, дожидаясь от него соответствующего звука. В этой ситуации вы ожидаете, что ребенок будет вас слушать и отреагирует. Вы ясно даете понять, что вам требуется отклик, и ваш ребенок этому научился. Именно так ребенок научится реагировать на другие ваши произнесенные вслух просьбы и на устные инструкции, которые вы ему даете. В предыдущих главах вы называли предметы и действия в течение всего дня в процессе занятий с ребенком. Эти техники — мощный инструмент для формирования пассивной речи. Теперь мы обратимся к следующей теме: понимание инструкций другого человека.

Продолжайте использовать предыдущие шаги и добавьте следующие, которые сосредоточены именно на понимании речи других людей и умении на нее откликаться:

- Шаг 1.** Ожидайте реакции ребенка на ваши слова и добивайтесь ее получения.
- Шаг 2.** Определите, что является для ребенка естественным подкреплением понимания речи, и обязательно предоставляйте это подкрепление, если ребенок реагирует на речь.
- Шаг 3.** Давайте меньше инструкций, но продолжайте следить за их выполнением.
- Шаг 4.** Научите ребенка понимать новые слова и инструкции.

ШАГ 1. Ожидайте реакции на ваши слова и добивайтесь ее получения

Часть обучения вашего ребенка пониманию речи — это более высокие ожидания от получения его отклика.

Зачем

Если маленький ребенок с аутизмом не говорит и не понимает речь, со временем вы можете перестать ожидать от него отклика. Но ребенок, от которого не ожидают отклика, не учится понимать, что речь — это важно. Поэтому так необходимо начать требовать реакции на слова.

Занятие. Выполняйте то, что говорите, чтобы обеспечить отклик

Когда вы сосредоточены на том, чтобы научить ребенка понимать речь, крайне важны ваши ожидания, в частности ожидания от выполнения ребенком ваших инструкций. Для этого шага вам нужно завладеть вниманием вашего ребенка, дать ему простую инструкцию и немного подождать его реакции. Если реакции нет, быстро дайте ребенку физическую подсказку (помощь) для выполнения инструкции, а затем предоставьте вознаграждение, каким бы оно ни было. Отличные примеры этого процесса, основанные на соблюдении очередности занятия, приведены в главе 6. Когда приходит ваша очередь действовать, вы можете протянуть руку и сказать: «Дай мне», немного подождать и, если ребенок не дает предмет, физически помочь ему вложить предмет в вашу руку. Через совсем короткий промежуток времени вы возвращаете предмет — и, таким образом, у ребенка остается тот предмет, который он изначально хотел. Делать мягкие и простые, но частые просьбы или инструкции и требовать их выполнения — обязательная обучающая стратегия для развития понимания ребенком слов, а также привлечения его внимания и развития умения реагировать на речь взрослого.

ШАГ 2. Определите, что является для ребенка естественным подкреплением понимания речи, и обязательно предоставляйте это подкрепление, если ребенок реагирует на речь

Каким бы простым ни казался этот шаг, это действительно очень важно: выбрать правильные подкрепления — вознаграждения за сотрудничество. Вам нужно работать с целями самого ребенка и его мотивацией. Поэтому самое подходящее время учить ребенка инструкции «Сядь» — когда ребенок хочет что-то, что у вас есть. Пусть ребенок сядет на маленький стульчик или на пол, прежде чем вы дадите ему стакан сока, который он просит. Или пусть он выполнит инструкцию «Подойди сюда», чтобы отправиться на улицу гулять, или просьбу «Встань», чтобы перейти от занятия за столом к подвижной игре. Во всех этих примерах за выполнением инструкций следуют очень сильные естественные подкрепления. К тому же здесь задействованы моторные навыки, которые уже имеются у ребенка: садиться, вставать и идти к вам. Если вы произносите инструкцию непосредственно перед тем, как дать ребенку то, что он хочет, ребенок привыкнет к тому, что за вашей инструкцией следует вознаграждение. Эти простые требования — мощный инструмент в обучении ребенка умению следовать простым инструкциям.

Двухлетний Алекс радостно играет один и практически игнорирует попытки родителей вовлечь его в совместную игру. Когда он засовывает колышки в машинку, его мама говорит: «Вставь сюда!» — и указывает на отверстие, но он не обращает на ее слова внимания и вставляет колышек в другое место. Он тянется за помпоном, и папа, видя, что он хочет, берет помпон и протягивает ему. «Хочешь помпон?» — спрашивает папа, но Алекс отворачивается от папы и подбирает другой помпон, который лежит в пределах его досягаемости. Папа вручает ему свой помпон, но Алекс бросает его на пол. Он снова поворачивается к машинке, и мама моделирует катание, производя звуки: «Брум-брум-брум», но он блокирует ее действия и снова начинает засовывать в машинку колышки.

Отсутствие отклика Алекса обескураживает его родителей, и они не знают, как мотивировать его к совместной игре. Они решают использовать одинаковые машинки и подражать его действиям с машинкой с помощью такой же машинки. Когда они начинают подражать действиям Алекса и проговаривать их, он начинает смотреть на то, что они делают. Через 10 минут папа делает минутную паузу, и Алекс смотрит на него и произносит звук, в котором слышится нетерпение — словно он хочет сказать: «Ну же, папа, давай!» Папа продолжает, Алекс улыбается и мельком смотрит на папу. Родители продолжают подражать сыну, но теперь добавляют детали в его машинку. Он не возражает, смотрит на маму, а затем продолжает игру. Через пару минут мама протягивает ему колышек, и он кладет его в машинку. Затем, когда он тянется за помпоном, папа вручает его, говоря: «Вот, Алекс, помпон», и Алекс берет его. Папа подбирает другой помпон, говорит: «Алекс, помпон» — и дает. Алекс берет помпон. Он поворачивается обратно к машинке и кладет внутрь еще один колышек — и мама повторяет за ним действие. Затем она катает свою машинку, производя звук «брум-брум-брум», но Алекс кладет в свою машинку еще один колышек. Мама подбирает еще один колышек и предлагает ему: «Алекс, колышек». Он говорит: «Ко» — и кладет колышек в машинку.

Мама и папа разработали очень эффективную стратегию в этой игре. Они подражают ребенку, проговаривая действия и периодически помогая ему, а затем вставляют инструкцию (например: «Алекс, колышек») в естественное течение игры. Они отслеживают, чтобы инструкция была выполнена (ребенок берет предмет или кладет на нужное место), но их игровые взаимодействия несут в себе вознаграждение, поэтому Алекс их выполняет — и, таким образом, игра продолжается. Еще через несколько минут папа предлагает на выбор: «Алекс, колышек или помпон?» — и протягивает то и другое. Алекс говорит: «Ко» — и берет колышек, и папа называет предмет: «Ты выбрал колышек».

В итоге Алекс общается с помощью жестов, взглядов и даже подражания словам!

Алекса сложнее вовлечь в игру, чем некоторых других детей с РАС, но его родители настойчивы. Они не сдаются — и в итоге находят способ присоединиться к нему в игре. Как и большинству детей, Алексу нравится, когда его действиям подражают, он быстро привыкает к этому и начинает этого ожидать — что становится его вознаграждением во время этого совместного занятия. Его родители тщательно выбирают слова и действия, вставляя их в занятие, которое ему нравится, и осторожно включают в игру инструкции, по несколько минут следуя за интересом Алекса. Их настойчивость, способность разработать совместное занятие с сильным подкреплением, а также их мудрое решение вставлять в игру простые инструкции, подталкивая Алекса к действиям, которые он и так хочет делать, — все эти стратегии позволяют им начать работу над пониманием речи, в том числе над различением предметов по названиям. В течение 12 недель Алекс активно участвует в совместных играх с игрушками с обоими родителями, с легкостью подражает простым словам и использует спонтанно 25 слов.

Но что, если в игре нет внутреннего подкрепления?

В приведенном выше примере родители Алекса обнаружили подкрепление внутри самой игры — колышки и помпоны — и сосредоточили свою речь и ожидания на реакции Алекса на эти предметы. Однако если в игре нет внутреннего подкрепления (вознаграждения, которое влияет на поведение ребенка), вы можете его создать. Как вы уже знаете из главы 9, обучение происходит, только когда за поведением следует вознаграждение. Как вы можете создать подкрепления там, где их на первый взгляд нет?

Иногда вы можете использовать занятия, которые нравятся ребенку, и перераспределить порядок домашних дел так, чтобы сделать акцент на любимом занятии в качестве вознаграждения за нелюбимое. Например, многим родителям сложно заставить детей одеваться утром в садик — даже учитывая то, что дети прекрасно умеют сами одеваться.

Полезная подсказка

Следуйте бабушкиному правилу или принципу Примака. Бабушкино правило гласит: «Сначала работай, потом отдыхай». Принцип Примака (сформулированный Дэвидом Примакем, профессором психологии) заключается в том, что, когда более предпочитаемое занятие следует за менее предпочитаемым, более предпочитаемое занятие может послужить подкреплением для менее предпочитаемого.

Подумайте о вознаграждении за самостоятельное одевание. Чем можно подкрепить это поведение? Для ребенка, который утром голоден и хотел бы позавтракать, родители могут установить новое правило: одеться до завтрака. Теперь завтрак (который и так бы случился), следует в утреннем расписании за самостоятельным одеванием — и таким образом подкрепляет это поведение.

Ребенок обязательно должен получить какую-то награду за то, что он выполнил инструкцию. Это не значит, что вы балуете или подкупаете ребенка, что бы вам ни говорили окружающие. Речь о том, что мотивирует детей учиться. Вы бы сами не ходили на работу, если бы не получали зарплату, правильно? То же самое касается вашего ребенка. Вам нужно найти что-то, что ваш ребенок захочет получить: любимое занятие, предмет, который он любит держать, электронную игрушку или даже кусочек любимого лакомства или глоток сока. Для того чтобы ребенок учился, за исполнением инструкции должно следовать какое-

Полезная подсказка

Подумайте о вознаграждении, которое может последовать за выполнением ребенком инструкции. Иногда оно может быть скорее логическим, чем естественно следующим из поведения ребенка. Вот несколько примеров:

- Сначала оденься, потом завтракай.
- Сначала помой руки, потом ешь.
- Сначала сходи на горшок, потом играй на улице.
- Сначала надень куртку, потом иди кататься.
- Сначала почисти зубы, потом прочитаем книжку (при укладывании спать).

то желанное событие (даже если вы ему помогали). Если у вашего ребенка насморк, вы даете ему бумажный платок и помогаете вытереть нос, потом — и это логично — выбрасываете платок. Скажите: «Выброси» — и помогите ребенку сделать это. Как только он это сделал, похлопайте ему, похвалите, поднимите на руки, сыграйте в любимую игру или вернитесь к веселому занятию, которое было прервано текущими из носа соплями. Все это предоставит ребенку вознаграждение за то, что он выбросил платок.

ШАГ 3. Давайте меньше инструкций, но продолжайте следить за их выполнением

Чтобы научить ребенка тому, что ваши слова имеют значение, вы должны следить за исполнением своих инструкций — радостно, играючи, но настойчиво. Будьте осторожны с высказываниями! Будьте готовы действовать. Если вы даете инструкции, которые не выполняются, это учит ребенка тому, что инструкции можно игнорировать. Если вы

не можете обеспечить выполнение ребенком инструкции с вашей помощью — не давайте эту инструкцию. Меньше инструкций и больше их исполнения — часто это помогает ребенку научиться понимать речь других людей.

ШАГ 4. Научите ребенка понимать новые слова и инструкции

Пока мы говорили о том, как давать вашему ребенку инструкции, включающие действия, которые он умеет делать. Он может садиться, вставать, давать что-либо, приближаться к вам и выбрасывать мусор в мусорное ведро. Вы даете ему инструкцию и помогаете справиться, как можно быстрее уменьшая свою помощь: так ребенок обучается тому, что такое инструкция. Однако большинство инструкций, которые вы будете давать ребенку позже, будут включать в себя навыки, которых у ребенка пока нет. И в этом случае вы будете обучать его как навыкам, так и словам — одновременно. Надеть пальто, снять ботинки, принести вам свою пижаму, поделиться игрушкой с братом — все это включает в себя новые навыки, которым ребенок должен будет у вас научиться.

Процесс здесь такой же:

- Сначала вы определяете вознаграждение: ребенок разделся — последовало веселое купание в ванне; снял пальто или куртку и повесил на крючок — вошел в игровую комнату в детском саду; принес вам свою пижаму — вы читаете ему интересную книгу на ночь; поделился игрушкой — вскоре получил ее назад, а заодно и еще одну, тоже интересную.
- Затем вы даете ребенку инструкцию и помогаете ему ее выполнить.
- Наконец, вы вознаграждаете ребенка за то, что он выполнил инструкцию.

После регулярных повторений навыка (каждый день или по несколько раз в день) вы будете медленно и постепенно предоставлять ребенку все меньше помощи (процесс «сокращения помощи»), чтобы убедиться в том, что ребенок выполняет инструкции сам. То есть сначала вы будете все меньше физически помогать ему в выполнении инструкции и оставите только жесты, указывающие, что он должен сделать, а затем уберете и жесты — так, чтобы ребенок следовал вашим словесным указаниям и самостоятельно пользовался новым навыком.

Как насчет навыков, состоящих из нескольких шагов?

Для многоступенчатых заданий вроде приема ванны ребенку нужно какое-то время, чтобы обучиться каждому из этапов. В этой ситуации часто имеет смысл начать работать с самостоятельным выполнением последнего этапа, затем последних двух, затем последних трех. Этот метод называется *«формирование поведенческой цепочки в обратной последовательности»*. Например, вы помогаете ребенку снимать одежду до последнего этапа — снять футболку с головы; это он сделает сам. Как только этот этап освоен, сосредоточьтесь на предпоследнем этапе — снять футболку через шею и голову. Этот процесс мы уже обсуждали в главе 7, где мы разделяли навык на несколько этапов и показывали, как обучать каждому из них как отдельному навыку — и при этом дать ребенку участвовать в каждом из этапов, чтобы он знал всю цепочку.

Осторожно! Мы советуем вам не использовать словесные инструкции для отдельных частей цепочки. Инструкция «Помой руки» требует понимания всех этапов процесса мытья рук. Обучайте ребенка промежуточным этапам с помощью физической помощи и помощи жестами, но не проговаривайте их, иначе есть опасность, что ребенок будет дожидаться словесных инструкций на каждом этапе. Вам нужно, чтобы каждое действие служило предпосылкой следующему действию. Поэтому используйте физическую помощь или жесты, чтобы сохранить цепочку этапов, а также, если нужно, физически расположите необходимые материалы в доступном для ребенка месте — таким образом вы помогаете ребенку освоить сложный набор действий, включающий в себя манипуляции с предметами (например, выкладываете одежду для одевания по порядку на кровати или выставляете на стол все предметы для сервировки).

Резюме шагов 1–4

Команда вмешательства, которая работает с вашим ребенком, подскажет вам, как помочь вашему ребенку научиться выполнению различных инструкций. Мы же просто пытаемся обозначить для вас отправную точку (от которой вы будете отталкиваться после постановки диагноза, пока ждете организации и запуска программы вмешательства), а также указать направление, в котором вы будете двигаться (как заниматься с вашим ребенком дома в повседневной жизни, чтобы усилить эффект от профессионального вмешательства, которое он получит). Проверьте, можете ли вы согласиться с большинством утверждений из приведенного ниже списка. Если это так, вы теперь владеете важными приемами помощи вашему ребенку в развитии понимания речи. Эти навыки вы будете применять в течение всего процесса освоения речи вашим ребенком —

основываясь на том, что он уже умеет делать, предлагая новые слова в подходящем контексте и помогая ребенку выполнять инструкции в значимых и приятных занятиях. Если вы не чувствуете уверенности в своих действиях, связанных с обучением ребенка пониманию речи, вернитесь к началу этого раздела и перечитайте его. Подумайте о том, чтобы попросить логопеда вашего ребенка понаблюдать за вашим взаимодействием и высказать свое мнение или дать совет по поводу используемых приемов.

Тест. Формирую ли я у своего ребенка понимание речи?

Я постоянно добавляю простые слова и инструкции в нашу игру, гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты.

☐

Я отслеживаю свои слова и постоянно помогаю ребенку выполнить мои инструкции.

☐

Я не забываю о том, что за выполнением инструкций всегда должно следовать вознаграждение.

☐

Я формирую самостоятельность ребенка в следовании инструкциям, своевременно уменьшая количество помощи.

☐

Когда я обучаю ребенка новому навыку, я использую простые, четкие слова и фразы, чтобы познакомить его с новым заданием.

☐

Во время занятий с ребенком я соотношу количество моих инструкций или указаний с количеством ситуаций, когда ребенок имеет возможность выбрать, что ему хочется, и повеселиться вместе со мной; мы партнеры в этом процессе.

☐

Формирование пассивной речи

Шаги	Занятия	Техники
1. Ожидайте реакции ребенка на ваши слова и добивайтесь ее получения	В процессе занятий с соблюдением очередности используйте жесты и слова и ожидайте реакции ребенка на них. Мягко просите или настаивайте и ожидайте от ребенка реакции. Подкрепляйте каждую реакцию	Привлеките внимание ребенка, дайте ему простую инструкцию и немного подождите реакции. Если реакции нет, быстро помогите выполнить инструкцию, а затем предоставьте подкрепление

Шаги	Занятия	Техники
2. Определите, что является для ребенка естественным подкреплением понимания речи (например, выполнения инструкции), и обязательно предоставляйте это подкрепление, если ребенок реагирует на речь	Обратите внимание на цели и мотивацию ребенка и используйте их в качестве подкрепления за выполнение инструкций, просьб или указаний. В процессе повседневных занятий давайте простые задания, прежде чем дать ребенку то, что он хочет	Когда ваш ребенок хочет получить какой-то предмет, попросите его выполнить инструкцию — например, скажите: «Сядь» или «Иди сюда», прежде чем дать ему желаемый предмет. Произнесите инструкцию непосредственно перед тем, как сделать что-то, что ребенок хочет и что вы все равно бы сделали; ребенок привыкнет слышать инструкции и получать похвалу или другую награду, которая следует за ее выполнением
3. Давайте меньше инструкций, но продолжайте следить за их выполнением	Во время ваших обычных повседневных дел или игр учите ребенка тому, что слова имеют значение, постоянно доводя до логичного завершения все то, о чем вы просите или что комментируете	Используйте меньше инструкций в течение дня, но всегда следите за их исполнением: ожидайте от ребенка, что он их выполнит, даже если это означает, что вам нужно будет физически помочь ему. Со временем уменьшайте вашу помощь, жесты и подсказки
4. Научите ребенка понимать новые слова и инструкции	<i>Занятия для обучения простым одно-двухшаговым навыкам:</i> в процессе повседневных занятий, когда вы хотите обучить ребенка новому навыку, сначала определитесь с наградой (веселое купание в ванне следует за раздеванием; чтобы зайти в игровую комнату в детском саду, обязательно надо снять куртку и повесить на крючок; после того как ребенок принесет вам свою пижаму, вы почитаете ему любимую книгу; если он поделится игрушкой, он быстро получит ее обратно и еще одну в придачу). Затем вы даете ребенку инструкцию, помогаете ее выполнить и вознаграждаете ребенка за это	При повторении выполнения новых навыков (ежедневно или несколько раз в день), вы будете постепенно уменьшать свою помощь («сокращение помощи»). То есть вы будете все меньше помогать физически, пока не оставите только жесты, подсказывающие ребенку, что надо сделать, а затем уберете и жесты, чтобы ребенок мог следовать словесным инструкциям и самостоятельно применять навык

Шаги	Занятия	Техники
	<i>Занятия для обучения многоступенчатым навыкам:</i> в процессе обучения сложным действиям (например, переодеванию), которые требуют множества шагов, используйте те же обучающие методы, что и для одношаговых навыков, но начните с обучения последнему этапу, затем предпоследнему и т. д.	Разделите сложный навык на серию одиночных шагов (этапов). Обучите каждому шагу как отдельному навыку, начиная с последнего. Объедините все эти шаги в одну цепочку, чтобы обучить сложному навыку. Избегайте использовать инструкции для каждого этапа. Вместо этого используйте одну словесную инструкцию для всей цепочки шагов, из которых состоит сложный навык. Используйте физические подсказки и помощь (например, выложите требуемые материалы в нужной последовательности), чтобы научить ребенка объединять разные этапы навыка в цепочку

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Мы верим, что большинство маленьких детей с аутизмом могут обучиться функциональной, спонтанной фразовой речи. В этом отношении родители находятся в наилучшей позиции: именно они могут предоставить своему ребенку максимум возможностей для развития речи, независимо от интенсивности профессионального вмешательства.

Жесты, подражание, навыки совместного внимания, а также вокальные игры и игры с предметами — необходимая основа для развития речи. Функциональная коммуникативная речь начинается с этих навыков. Фундаментальные техники, которые вы как родители можете использовать, включают в себя: упрощение вашей речи; создание очень большого количества возможностей для общения в течение дня; использование во время игры жестов, слов, звуковых эффектов, звуков животных и песен; увеличение ваших ожиданий и контроль исполнения инструкций, чтобы показать ребенку, как слушать и реагировать на ваши простые задания. Позвольте коммуникативным занятиям стать частью всех ваших игр с ребенком и гигиенических процедур. Включите ребенка в как можно большее количество ваших домашних дел. Взаимодействие с другими людьми, которые говорят с ним и принимают участие в совместной с ним деятельности, также влияет на то, как ребенок осваивает навыки функциональной речи. Именно так каждый ребенок учится использовать и понимать речь.

СПИСОК НА ХОЛОДИЛЬНИК

Цель: помочь вашему ребенку в использовании и понимании речи.

Действия:

- Повысьте планку ваших ожиданий!
- Продолжайте подражать звукам вашего ребенка, чтобы разработать вокальные игры.
- Каждая вещь, каждое действие и каждое свойство нуждается в наименовании.
- Используйте простой язык, следуйте правилу «плюс один».
- Говорите ребенку те слова, которые хотите услышать от него.
- Давайте меньше инструкций, больше контролируйте их выполнение.

А ТЕПЕРЬ СОЕДИНИМ ВСЕ В ОДНО ЦЕЛОЕ

Вот мы и подошли к финишу. На том длинном пути, который мы с вами прошли вместе, вы овладевали стратегиями, благодаря которым теперь можете самостоятельно решать многие трудности, которые встречаются при раннем аутизме и связаны с обучением ребенка. Все эти стратегии основаны на успешном использовании Денверской модели раннего вмешательства, которая помогает маленьким детям учиться естественным образом в процессе повседневных занятий, включающих множество возможностей для обучения, а также во время совместных игр с родителями. Детям с аутизмом нужно открыть для себя преимущества социального взаимодействия, потому что только вовлеченность в совместную деятельность и общение открывает им путь к обучению всем навыкам, в том числе и речевым.

Мы надеемся, что теперь, после ставших привычными тренировок, использование предложенных в книге стратегий, кажется вам естественным. И мы надеемся, что в результате вы увидели, как ваш ребенок вступил на путь становления взаимодействия, общения и обучения, что приведет его к несомненному успеху в будущем.

В этой финальной главе мы обобщим все основные умения, которыми вы овладели, чтобы у вас сложилась целостная картина того, как все эти умения, включаясь в ваши повседневные занятия с ребенком, подталкивают его в сторону типичного развития именно сейчас, в этот, безусловно, важный период его жизни — период раннего развития. Мы также покажем вам, как эти стратегии, осуществляемые вами, родителями, могут сочетаться с усилиями профессионалов в области раннего вмешательства, помогающих вам и вашему ребенку. И наконец, мы поможем вам не упустить из виду самые важные принципы, по мере того как вы будете продолжать обучать вашего ребенка в течение будущих месяцев и лет; мы также направим вас к соответствующим главам, где вы найдете ответ на любой свой вопрос по поводу любых сложностей в использовании стратегий, которые вы изучили в этой книге.

Но первым делом мы дадим вам два важных совета — на случай, если вы только начали работу с ребенком и опасаетесь, что включение этих стратегий в вашу и без того загруженную жизнь будет слишком сложным:

• **Совет 1. Выкраивайте моменты, чтобы пообщаться и поиграть с ребенком.** Это очень сложно — использовать обучающие стратегии, разрабатывать игровые занятия, и организовывать повседневные дела так, чтобы они могли обеспечивать возможности для обучения. Все начинает происходить медленнее, и вы меньше успеваете. Маленьким детям с аутизмом нужно время на то, чтобы освоить новые занятия. Вовлечение их в эти занятия тоже требует времени — особенно если учесть тот факт, что в процессе занятий они могут протестовать из-за перемен. Однако со временем многое станет привычным и для вас самих, и для вашего ребенка. По мере освоения предложенных в книге занятий привычка пользоваться вновь приобретенными умениями и навыками станет для вас второй натурой. В какой-то момент вы обнаружите, что вам уже не приходится планировать занятия и контролировать себя — все это вы будете делать совершенно естественно. То же самое касается и вашего ребенка. Маленькие дети отличаются гибкостью, они могут обучиться новым занятиям и получают удовольствие от взаимодействия с родителями (и чем они младше, тем больше в них гибкости!). Что бы вы ни делали с ребенком: одевали его, кормили, играли на полу, читали книгу перед сном, — в течение дня важно найти время для взаимодействия с ребенком, чтобы вовлечь его в общение с вами лицом к лицу, чтобы вы проговаривали ваши совместные занятия и привлекали ребенка к участию в них. Именно так ваш ребенок будет учиться.

• **Совет 2. Двигайтесь вперед потихоньку.** Идите вперед маленькими шажками, не забывая о том, что каждое занятие должно содержать что-то веселое и, приятное для ребенка — то, что будет его наградой за участие в этом занятии. Вас самих тоже ждет награда — видеть, как ребенок все активнее участвует в семейной жизни, все лучше овладевает речью и узнаёт, как устроен мир его семьи. Помните о том, что гонку выигрывает тот, кто движется медленно, но неуклонно. Потратьте достаточно времени на то, чтобы освоить каждое новое занятие — такое, которое останется с вами надолго. Благодаря стратегиям, описанным в этой книге, приятный опыт накопится не только у вашего ребенка, но и у вас самих, его родителей.

Пожалуйста, поделитесь этими стратегиями с людьми, которые заинтересованы в общении с вашим ребенком: вашим партнером или

супругом (супругой), дедушками и бабушками ребенка, его братьями и сестрами, нянями, воспитателями в детском саду и другими людьми, которые занимаются с вашим ребенком. Таким образом возможности для обучения вашего ребенка увеличатся; другие люди получают более позитивный опыт общения с ним, и вы сможете разделить ответственность за помощь вашему ребенку в обучении со множеством других людей, которые заботятся о нем. Вы сможете обсудить с ними, какие приемы работают хорошо, а какие нет. Ваш ребенок научится применять новые навыки во взаимодействии с разными людьми, а не только с вами. Каждый человек привнесет в обучающую ситуацию свой собственный стиль и идеи, которые обогатят опыт обучения.

ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ НАЧАТЬ РАННЕЕ ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА

На данный момент вы, безусловно, осознаете, как много возможностей для обучения вы можете создать для вашего малыша в каждом из игровых и неигровых занятий с ним. Если вы уже начали включать наши предложения в вашу повседневную жизнь, вы применяете много очень важных принципов обучения ребенка с РАС.

Вы, скорее всего, теперь хорошо умеете привлекать и удерживать внимание ребенка. Вы знаете, что обучение невозможно осуществить без направленного внимания, и, если вы выполнили наши указания, как располагаться в пространстве по отношению к ребенку, как вознаградить его внимание и как убедиться в том, что ребенок внимает вам, прежде чем учить его чему-нибудь новому или подкрепить что-то, чему вы его уже научили, — это означает, что ваш ребенок, скорее всего, теперь обращает на вас внимание гораздо в большей степени, чем когда вы только начали читать эту книгу.

Если вы можете вынести из этой книги только одну вещь, вынесите следующий принцип: *важно завладеть вниманием ребенка и удержать его — для того, чтобы ребенок чему-нибудь у вас научился.*

Вы понимаете структуру совместного занятия и его безусловную значимость как основы для обучения вашего ребенка и его вовлечения в общение. В совместной деятельности партнеры совместно управляют процессом, по очереди занимая позиции то ведущего (лидера), то ведомого. Они вместе играют, ориентируясь на действия друг друга с помощью подражания, вариантов занятия (игры) или соблюдения очередности. Именно в процессе совместных занятий *дети учатся*

в естественной обстановке — дома и на улице, с вами и с другими членами семьи, а также с друзьями и другими малышами в группе детского сада. Совместные занятия начинаются с привлечения внимания вашего ребенка, с его мотивации и интереса к занятию. Во время совместного занятия вы с ребенком находитесь лицом к лицу друг с другом, так чтобы вы оба обращали внимание друг на друга, были вовлечены в контакт и могли манипулировать находящимися между вами материалами. Вместе вы осуществляете подготовку к игре, продумываете процесс игры и последовательность входящих в нее действий, а затем добавляете новые варианты для расширения возможностей обучения. В конце вы совместно с ребенком завершаете игру и постепенно переходите к другому занятию; вы продолжаете удерживать внимание ребенка на протяжении всего периода перехода от одного занятия к другому, а также в течение нового занятия, чтобы процесс обучения не прерывался.

Может быть, вы уже много экспериментировали со структурой совместного занятия, используя ее во время приемов пищи и таких процедур, как купание, переодевание, смена подгузника и укладывание спать, а также в играх. Возможно, вы с ребенком уже имеете большой репертуар совместных занятий. Некоторые из них включают в себя игрушки и другие предметы. Эти занятия с предметами стимулируют когнитивное, игровое, моторное и речевое развитие. Есть и другие важные игровые занятия, которые происходят без предметов, — это сенсорные социальные игры. Такие игры способствуют обмену эмоциями и совместному вниманию и особенно стимулируют развитие языка и речи, подражания и социальных навыков. Возможно, вы уже видите большую разницу между тем, что было раньше, и тем, с какой готовностью теперь ребенок участвует в совместных занятиях с вами и другими людьми: насколько лучше он удерживает внимание, насколько больше проявляет мотивации к совместной игре, насколько чаще демонстрирует новые навыки, более зрелую и стабильную игру с игрушками, проявляет склонность к коммуникации. Сделайте глубокий вдох, вспомните и оцените то, чего вы с ребенком достигли.

Вы многое узнали о том, как учатся дети. Теперь вы понимаете, что применяете принципы прикладного анализа поведения во всех ваших занятиях с ребенком. Вам стали понятны термины *предпосылка* (антецедент), *поведение*, *последствие* и *подкрепление*. Вы знаете, что поведение вашего ребенка происходит в ответ на какие-то стимулы (предпосылки) и что процесс обучения связывает предпосылку с поведением, что в итоге приводит к желанному последствию для вашего ребенка, которое происходит сразу же, как только ребенок использует новый навык, который вы пытаетесь сформировать. Понимание этой

ППП-последовательности поможет вам не только обучать ребенка новым навыкам, но и заменить нежелательные проявления поведения на более приемлемые и социально одобряемые способы достижения вашим ребенком целей. Также это поможет вам разработать планы обучения вашего ребенка новым навыкам и поведению — если вы продумаете ППП-принципы для себя.

Если вы закончили читать эту книгу, вы многое знаете о развитии навыков коммуникации. Те навыки, которые маленькие дети используют, чтобы учиться у других: подражание, совместное внимание, общение с окружающими посредством жестов и слов, речь, обучение в ходе игры и повседневных дел, — все они находятся под вашим пристальным и постоянным вниманием. Вы научились включать игры на подражание во все совместные занятия с ребенком. Подражание действиям с предметами особенно легко отрабатывается в многовариантных совместных занятиях с предметами. Подражание жестам эффективнее всего осваивать в сенсорных социальных играх, особенно в песнях и пальчиковых играх, а подражанию словам с сопутствующим овладением новыми речевыми формулами ребенок учится в процессе обучения речи во время всех совместных занятий.

Теперь вы знаете намного больше о том, как развивается речь, начиная с осмысленных жестов, использования ребенком его голоса и постоянного процесса обучения тому, как речь и жесты влияют друг на друга. Вы знаете о важности функциональной коммуникации: о том, как помочь вашему ребенку овладеть жестами и словами, которые обозначают его желания, действия, интересы и чувства. Вы говорите ребенку те слова, которые хотите в итоге от него услышать.

Цель речевого развития — координировать происходящее и делиться информацией и опытом с другими людьми. Речь относится прежде всего к социальному поведению. Вы подчеркиваете функциональные и социальные аспекты коммуникации, когда откликаетесь на жесты вашего ребенка и его речь, раскрывая их значение, то есть повторяя — и расширяя при этом — то, что сказал ребенок с помощью языка тела или речи. Такой отклик необходим для того, чтобы дать ребенку знать: вы его слышали и поняли, а также чтобы предоставить ему модель немного более зрелого (благодаря вашему слегка расширенному отклику) способа это сказать. Это называется правилом «плюс один».

Вы откликаетесь на коммуникацию ответной осмысленной коммуникацией, а не похвалой, и вы знаете, как включить ее во взаимодействие как во время игры, так и во время гигиенических процедур и повседневных режимных моментов. Вы — эксперт по играм и, скорее всего, очень веселый партнер по организации разнообразных занятий, включающих

в себя игры с игрушками, социальные игры, символические игры, подвижные игры и игры на улице.

Вы научились создавать большую часть возможностей для обучения в повседневных занятиях с ребенком. Помните шесть основных типов занятий, перечисленных в главе 4: игра с игрушками и другими предметами, совместная игра, занятия с книгами, приемы пищи, гигиенические процедуры и повседневные режимные моменты (купание, переодевание, смена подгузника, укладывание спать), а также работа по дому. Ниже мы приведем обзор этих типов занятий и посоветуем, как предоставлять возможности для обучения в ходе этих занятий.

ПРИЕМЫ ПИЩИ

Сидит ли ваш ребенок за столом в высоком стульчике? Если нет, исправьте эту ситуацию и садитесь за стол вместе с ребенком. Включайте ребенка в семейные застолья. Старайтесь каждый день устраивать три приема пищи и три перекуса, чтобы каждый из них проходил за столом и включал в себя других членов семьи. Старайтесь реже есть на бегу, а лучше совсем прекратить это делать. Когда ребенок сидит и ест или пьет (даже если он сидит на полу и пьет из чашки), это отличная возможность для отработки множества навыков, в том числе ряда важнейших: просить, подражать и общаться — и все это на тему еды, что обычно весьма мотивирует ребенка.

Читая это, вы, возможно, осознали, что однажды успешно организовали совместные приемы пищи, но с тех пор ваш ребенок вернулся к тому, чтобы есть и пить где угодно и в любое время. Эти привычки, скорее всего, медленно формировались с течением времени, и теперь вы медленно, шаг за шагом, можете их изменить:

1. Начните с того, чтобы приучить ребенка есть сидя. Лучше всего за столом, но если это пока слишком сложно, начните с требования садиться там, где ребенок находится. Как только ребенок сел, вручите ему еду и питье. Если ребенок начинает вставать, держа в руке еду, заберите еду и предложите ребенку снова сесть. Ребенок, возможно, откажется сидеть, после того как съест несколько ложек, и после этого вы заберете еду. Но если ребенок не наелся, скоро он снова почувствует голод или жажду, и вы сможете снова отработать этот навык. Проявляйте мягкую настойчивость, и вы, скорее всего, быстро обучите ребенка этому навыку.

2. Как только ребенок научится сидеть во время еды, научите его сидеть на кухне, рядом с высоким стульчиком. Старайтесь давать

ребенку столько еды и напитков, сколько он сможет съесть и выпить за один раз не вставая, а следующий перекус или прием пищи отложите на час-два.

3. Как только ребенок научится сидеть на кухне во время всех приемов пищи, переместите его в высокий стульчик, чтобы вы могли сидеть прямо напротив него и давать ему еду.

4. Обязательно что-то съешьте или выпейте сами: чашечку кофе, кусок фрукта — что-нибудь, чтобы у вас получилось совместное времяпрепровождение. Если вы обычно едите под работающий телевизор, выключите его; сделать это можно либо быстро (если ребенок не станет возмущаться), либо постепенно: сначала понемногу убавляя звук, потом убирая изображение, а потом выключив его совсем. Вместо этого сядьте с ребенком, чтобы его еда была на столе (в идеале — вместе с вашей едой и едой других членов семьи), предлагайте ребенку еду и называйте ее; не забывайте дожидаться зрительного контакта, звука или жеста от ребенка в качестве просьбы. Не давайте сразу большую порцию, чтобы ребенок попросил много раз, прежде чем он наестся. Если вы переведете ребенка на режим, включающий три основных приема пищи и три перекуса за столом на кухне, это приведет к лучшему питанию, лучшим пищевым привычкам и гораздо большему количеству возможностей для коммуникации. Если вы не можете разделить это на все три приема пищи, попробуйте на один-два.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Встраивайте социальные игры в смену подгузника, купание, одевание, мытье рук, чистку зубов и подготовку к укладыванию в постель. Добавляйте песенки, совместные игры и игры с предметами во все процедуры. Помогайте вашему ребенку делать многие действия в каждой из этих процедур самостоятельно, вместо того чтобы проявлять пассивность (или оказывать сопротивление!) в то время, как их делаете вы. Когда вы помогаете ребенку участвовать в купании и вытирании, в чистке зубов, в мытье рук, в протягивании вам подгузника, ботинка или носка, вы также должны добавлять слова и жесты, чтобы усилить коммуникацию в ходе этих занятий — таким образом вы закладываете основы для развития речи. Вы уже тратите время на то, чтобы все это делать, и чем больше поводов для взаимодействия вы будете находить и чем чаще и настойчивее ожидать от ребенка реакции на ваши действия, тем больше возможностей для обучения вы ему предоставите.

Например, если вы одеваете ребенка под работающий телевизор, это даст вам мало возможностей для обучения. Но когда телевизор выключен

и вы находитесь лицом к лицу, когда вы помогаете ребенку самому выполнить каждое действие в этом процессе (надеть каждый предмет одежды, протянуть вам ботинки, носки или подгузник, помочь застегнуть молнии или пуговицы), когда вы, используя простые слова и фразы, проговариваете с ним каждый из этих шагов, — тем самым вы способствуете тому, что ваш ребенок овладевает языком и речью, навыками самообслуживания, а также моторными и социальными навыками.

Укладывание спать — особенно важное время для изучения языка и развития речи. Есть ли у вашего ребенка особый ритуал для укладывания? Если нет, можете ли вы его создать? Купание ребенка каждый вечер и игры в игрушки для ванны — отличная основа для речевого развития и взаимного общения. За купанием следует вытирание с намазыванием лосьоном и надевание пижамы — здесь тоже скрыто много возможностей для речевого развития и социальных взаимодействий. Чистку зубов также можно наполнить возможностями для овладения речью и обучения. И наконец, вы укладываете ребенка в постель и вместе читаете книгу (для маленьких детей это означает не чтение текста, а наименование картинок и их обсуждение, сопровождаемое звуковыми эффектами). Мы только что описали для вас ритуал укладывания, который может продолжаться около часа. Конечно, это долго, и родителям, у которых несколько детей и множество различных дел, может не хватать на это времени. Однако помните о том, что это целый час, наполненный занятиями, способствующими обучению речевым и социальным навыкам, а также ритуал, который способствует лучшему сну. Даже если вы сможете выполнять только одну или две его части каждый вечер, это очень поможет развитию вашего ребенка. Именно постоянное повторение последовательности действий делает их такими мощными инструментами для обучения.

ИГРА С ИГРУШКАМИ И СОВМЕСТНАЯ ИГРА

Вы, вероятно, уже увеличили количество игр с игрушками и совместных игр с вашим ребенком. Учитывая то, что мы посвятили им в этой книге так много внимания, у вас не должно было возникнуть особых трудностей. Если вы будете уделять этим играм по 15–30 минут три раза в день (утром, днем и вечером) как в доме, так и на улице, это поможет вам постоянно увеличивать коммуникативную и обучающую ценность этих занятий. Безусловно, важный фактор игры — поддержание структуры совместного занятия, в процессе которого партнеры находятся лицом к лицу и активно вовлечены во взаимодействие друг с другом и с игрушками, а также общаются друг с другом на протяжении

всего занятия. Постарайтесь помочь другим людям, которые играют с вашим ребенком (родителям, старшим братьям и сестрам, дедушкам и бабушкам, няням и т. д.) также использовать эти техники.

РАБОТА ПО ДОМУ

Не забудьте о домашних обязанностях! Есть много способов, которыми вы можете привлечь ребенка к помощи вам в домашних делах. Он может помогать вам кормить собаку, поливать цветы, снимать одежду с сушилки, мыть колеса машины. Или играть в кухонной мойке с водой, губками и овощами, пока вы готовите салат. Или, находясь рядом с вами, играть с пузырями, пока вы моете посуду. Он может участвовать в выпечке печенья или складывании нарезанных овощей в кастрюлю или в салатную миску. Он также может помогать выгружать посуду из посудомоечной машины и раскладывать столовые приборы по соответствующим отделениям в выдвижном ящике. В продуктовом магазине ваш ребенок может класть продукты в тележку. Когда вы включаете ребенка в домашние дела, вы автоматически проговариваете с ним задание и помогаете ему его выполнить. Ваш ребенок получает новый опыт, учится новым навыкам, лучше понимает, как устроен мир, узнает новые слова, учится у вас! Участие вместе с вами в домашних делах в огромной степени увеличивает количество возможностей для обучения, которые он получает в повседневной жизни.

СОТРУДНИЧЕСТВО С ВАШЕЙ КОМАНДОЙ ПРОФЕССИОНАЛОВ

К этому моменту вы, скорее всего, уже записали ребенка в программу раннего вмешательства (или очень стараетесь это сделать) и работаете над развитием вашего ребенка вместе с профессионалами. Терапевты и специалисты по обучению вашего ребенка, скорее всего, определили несколько целей развития для него и составили список этих целей. Все, что мы обсудили в этой книге, поможет вам обучить вашего ребенка этим навыкам во время игр, гигиенических процедур и повседневных режимных моментов как дома, так и за его пределами. Скорее всего, вы будете работать в очень тесном сотрудничестве с профессионалами вашей команды, и вам следует без колебаний узнавать у них любую интересующую вас информацию, уточнять, что необходимо, или просить совета, когда вы сомневаетесь по поводу вопросов, касающихся терапии вашего ребенка.

- Если вам нужно, чтобы терапевты разделили цели обучения, которые они разработали, на более мелкие шаги, чтобы вам легче было включить их в ваши занятия с ребенком, попросите их это сделать — таким образом вы сможете выяснить, с чего вам начинать работу над каждым навыком.

- Если у вас нет копии каждой из целей профессиональной терапии, попросите кого-то из членов команды, работающей с вашим ребенком, сделать ее для вас.

- Если вам нужна помощь, чтобы выяснить, как работать над этими целями дома в естественной обстановке, попросите членов команды профессионалов подготовить и записать для вас домашнюю программу.

Наблюдайте за тем, как разные профессионалы работают с вашим ребенком. Определите, что из их способов действует, а что нет. Присутствуйте при занятиях команды с вашим ребенком, чтобы научиться у терапевтов, как добиваться поставленных ими целей в домашних условиях. Именно так ваш ребенок получит пользу от их знаний. Помогайте членам команды выяснить, что помогает вашему ребенку, а что нет. Вы знаете, что ваш ребенок любит, а что нет, как он лучше учится, что он уже умеет и пока не умеет делать дома, что работает, а что нет. Помогайте вашей команде узнать все это о вашем ребенке. Если вы видите, что ребенок не достигает прогресса, не молчите! Отсутствие прогресса означает проблему в обучении, а не ограничение способности вашего ребенка учиться. Если ребенок не достигает прогресса в какой-то одной области, попросите команду подумать над другим подходом. Вы знаете, что ваш ребенок может учиться: посмотрите на все, чему вы уже научили его за те последние несколько недель, что вы работали с этой книгой.

И САМОЕ ГЛАВНОЕ

- Каждое ваше взаимодействие с ребенком — его возможность научиться и ваша возможность научить. Ваш ребенок обучается чему-то при каждом взаимодействии, поэтому спрашивайте себя каждый раз: то, что сейчас происходит, — это то, чему я хочу научить ребенка? Сделайте его обучение максимально эффективным путем использования тех ситуаций, в которых вы день за днем оказываетесь с ребенком: семейных традиций, прогулок, домашних обязанностей, гигиенических процедур, поездок на машине. Когда вы используете это время, чтобы вовлечь ребенка в совместное занятие, а не автоматически выполняете все дела без вовлечения его в пошаговый процесс, ваш ребенок получает сотни возможностей для обучения каждый день.

- Постарайтесь обучать ребенка навыкам, которые ему нужны, в той же обстановке, в которой он будет ими пользоваться. Обучайте общению во время еды за столом, где ест семья. Обучайте снимать куртку и вешать ее на крючок, когда ребенок приходит с улицы, как дома, так и в детском саду. Учите ребенка одеваться и раздеваться в соответствующее время и в соответствующем месте, и называть предметы, используемые в той обстановке или занятии, где он будет с ними сталкиваться в повседневной жизни. Дети учатся навыкам реальной жизни быстрее и глубже в обстановке и ситуациях этой самой реальной жизни, а не с помощью карточек с картинками и компьютерных игр. Знания «прилипают», когда обучение происходит в повседневной жизни.

- Работайте над соответствующей возрасту инициативой и спонтанностью. Спонтанность и инициатива свидетельствуют о самостоятельности. Не следует обучать ребенка только тому, чтобы он следовал инструкциям по поводу всего, что ему нужно сделать в течение дня. Мы не без причины предложили вам стратегии, которые включают в себя следование за интересами ребенка, вычисление подсказок, которые помогут вам подобрать правильное вознаграждение, способное мотивировать ребенка на то, чтобы идти на контакт и проявлять инициативу. Мы предложили вам внимательно отслеживать спонтанное выполнение навыков, которые вы пытаетесь сформировать у ребенка. Если ваш сын произносит звук по собственной инициативе (а не повторяет за вами в игре) или если ваша дочь сама ведет вас к холодильнику, когда голодна, вместе того чтобы кричать, ваша быстрая награда, или подкрепление, усилит этот навык. Но следите за тем, чтобы проявления самостоятельности соответствовали возрасту и не использовались в качестве замены коммуникации. Большинство двухлетних детей, например, не имеют неограниченного доступа к холодильнику, потому что это не соответствующее возрасту поведение. Поэтому если двухлетка с РАС открывает холодильник, чтобы достать напиток, причиной этого может быть то, что у него нет возможности попросить напиток у других людей и нет мотивации использовать для этого коммуникативные навыки.

Вы, скорее всего, уже обучили ребенка способам участвовать во множестве новых занятий — как регулярных повседневных дел, так и игр. Все вместе это формирует способность вашего ребенка проявлять инициативу и самому начинать общение, игру и взаимодействие. Старайтесь поддерживать инициативу ребенка в соответствующих возрасту навыках: игровых, общения и речи.

- Помогайте вашему ребенку регулировать уровень возбуждения и активности, чтобы оптимизировать возможности для обучения. Мы уже обсудили эту мысль, когда говорили о совместных занятиях. В игре, предполагающей взаимодействие, есть определенный ритм,

который вы уже, скорее всего, обнаружили. Вы, возможно, знаете, как регулировать внимание вашего ребенка и уровень его активности в процессе обучения, перемежая более спокойные занятия более подвижными. Как мы уже говорили выше, в этой ситуации также помогает чередование игр с игрушками и сенсорных социальных игр. Перемещайтесь с места на место, когда предлагаете ребенку разные совместные занятия. Движения ребенка и его позы смогут подсказать вам, что ему нужно. Более тихие и пассивные дети могут нуждаться в энергичных занятиях, включающих оживленные, подвижные сенсорные социальные игры с быстрыми движениями. Активный, неусидчивый ребенок, которому сложно сохранять внимание более нескольких секунд, нуждается в периодах оживленных, подвижных совместных игр (подумайте о пятнашках, активных играх на детских площадках с лазанием по лестницам и катанием с горок и т. д.), которые чередовались бы с более спокойными, ритмичными сенсорными социальными играми, которые помогают сосредоточить внимание и учиться (подумайте о таких занятиях, как раскачивание на большом мяче или у вас на коленях, когда вы вместе поете песенку; танцевальные движения, ритмичная ходьба или раскачивание в кресле-качалке, совмещенное с просмотром музыкальной книги). Организуйте дома пространство для активного ребенка: уберите из зоны его видимости ненужные в данный момент вещи, ограничьте количество материалов для игры, используйте коробки, контейнеры, полки и шкафы для игрушек и будьте готовы плавно перейти от одной игры к другой, чтобы подольше удержать внимание ребенка. Помните о том, что структуру совместного занятия нужно использовать в подвижных играх так же, как и в спокойных, чтобы максимально предоставлять ребенку уже имеющиеся в занятии возможности для обучения. Когда вы помогаете ребенку оставаться в оптимальной форме для обучения, это также значительно способствует регуляции его поведения. Вы убиваете двух зайцев одним выстрелом!

• Не забудьте позаботиться и о своем эмоциональном состоянии. Когда вы чувствуете эмоциональное истощение или глубокое разочарование, не забудьте обратиться за помощью к вашей группе социальной поддержки, о чем мы уже говорили ранее в этой книге (в главе 2). Позвоните подруге, свяжитесь с другими родителями детей с РАС через социальные сети или электронную почту либо поговорите с вашим партнером или другим членом семьи. Побеседуйте также с вашим лечащим врачом, если вы чувствуете постоянную подавленность. Используйте всю возможную поддержку и помощь, чтобы вы могли получать удовольствие от жизни и продолжать помогать вашему ребенку развиваться и достигать успехов.

ЧТО ПРОЧИТАТЬ ЗАНОВО, ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ПРОБЛЕМОЙ?

Вот некоторые вопросы, которые можно рассмотреть, когда вы сталкиваетесь со сложностями на своем пути. Если вы ответите «нет» на один или большее количество вопросов, подумайте о стратегиях, которые вы используете, и заново обратитесь к соответствующим главам:

- Использую ли я простые слова и фразы (правило «плюс один»), чтобы общаться с моим ребенком? (Если нет, см. главу 13.)
- Жду ли я каждый раз, чтобы ребенок продемонстрировал новый навык без моей помощи? (Если вы не уверены, что делаете это, см. главу 12.)
- Если моему ребенку нужна помощь, даю ли я ему минимум необходимой помощи, чтобы продемонстрировать новый тип поведения или навык? (Если вам кажется, что здесь у вас что-то пошло не так, см. главу 12.)
- Привлекаю ли я внимание ребенка, прежде чем общаться с ним? (Если нет, см. главу 4.)
- Нравится ли ребенку занятие, в которое я его вовлекаю? (Если ребенок не проявляет признаков удовольствия, вернитесь к главе 5.)
- Весело ли мне участвовать в занятии? (Если нет, см. главу 5.)
- Получает ли мой ребенок вознаграждение за занятие, как только он пытается использовать те навыки, которым я его учу? (Не уверены? См. главу 9.)
- Вижу ли я и откликаюсь ли на попытки ребенка взаимодействовать и общаться со мной (даже если они не идеальны)? (Чтобы убедиться в этом, см. главу 7.)
- Получает ли мой ребенок достаточно возможностей для отработки нового типа поведения или навыка? (См. те главы, которые посвящены навыкам, над которыми вы работаете. Во всех них обсуждаются способы отработки и закрепления навыков.)

И в завершение: мы написали эту книгу для вас, родители, — для самых первых и самых влиятельных учителей ребенка. Мы надеемся, что инструменты, которыми мы поделились с вами, помогут вам и вашему ребенку продолжать учиться друг у друга еще многие годы. Мы надеемся, что помогли вам испытать удовольствие от наблюдения за тем, как ваш ребенок шаг за шагом осваивает новые навыки. Знайте, что все эти маленькие шаги приводят к достижению больших целей, по мере того как ваш ребенок вступает в контакт, общается с другими людьми и учится у них.

СПИСОК ИГРУШЕК И ИГРОВЫХ МАТЕРИАЛОВ, ПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ С РАС

Игровые материалы из ваших шкафов и кладовок

Наборы посуды; мерные стаканчики; скалки и тесто; прищепки; банки из-под варенья; металлический поднос; пластмассовые чашки, миски, ложки, вилки и ножи; детские ножницы; мелки и маркеры; самоклеящаяся бумага и бумага для принтера; журналы и фотографии членов семьи, различных объектов, животных, а также знакомых, номера которых вы храните в своем сотовом телефоне; пустые коробки из-под хлопьев; пластиковые или картонные закрывающиеся контейнеры цилиндрической формы; журналы; моющее средство (для пузырей); корзина для белья; совки для уборки мусора и другие безопасные и небьющиеся «сокровища», которые можно найти на чердаке дома или в сарае (вроде горшков и кастрюль).

Игрушки и другие материалы, которые вы можете купить

Это вовсе не «список необходимых покупок» — скорее, это список идей, которыми вы можете воспользоваться — или придумать на их основе свои собственные игры и игровые материалы.

- Картонные книги с крупными картинками и простыми историями.
- Книги с фотографиями малышей.
- Кубики:
 - простые деревянные кубики с буквами или контурными картинками;
 - наборы ярких кубиков разной величины.
- Игрушки, вставляющиеся одна в другую (матрешки, стаканчики и т. д.).
- Чашки, коробки.
- Простые сортеры (игрушки с прорезями для деталей подходящей формы).
- «Лего» и «Лего Дупло».
- Магнитная доска для рисования.
- Мозаика.
- Пазлы и рамки-вкладыши:
 - деревянная панель с прорезями для вкладышей геометрической формы и удобными выступающими ручками-держателями;
 - деревянная панель с прорезями для деталей пазла, которые нужно собрать в соответствии с картинкой-образцом;

- пазл из пяти деталей, расположенных независимо;
- простой пазл из 3–6 деталей, которые составляют одну картинку.
- Игрушки, стимулирующие развитие навыков подражания (игрушечная газонокосилка, кухонная посуда, веник и т. д.).
- Набор игрушек для песочницы (ведро, совок, грабли).
- Куклы всех размеров.
- Автомобили, грузовики, поезда.
- Небьющиеся контейнеры всех форм и размеров.
- Игрушки для ванны (лодки, емкости для наполнения водой, игрушки-пищалки).
- Шары всех форм и размеров.
- Игрушки для толкания и катания (надувные цилиндры, каталки, тележки, кукольные коляски).
- Игрушки и оборудование для прогулок (горки, качели, лесенки, песочница).
- Трехколесный велосипед для малышей, беговел, самокат.
- Современные конструкторы с деталями, которые можно соединять теми или иными способами (присоединять, сцеплять, вставлять, нанизывать и т. д.).
- Мягкие игрушки (животные).
- Набор «Ферма» (фигурки животных, сарай и др.).
- Небольшой кукольный домик с пластмассовыми фигурками людей.
- Набор «Зоопарк».
- Игрушечное пианино и другие музыкальные инструменты.
- Принадлежности для творчества:
 - утолщенные мелки;
 - маркеры;
 - меловые маркеры;
 - марки;
 - соленое тесто и формочки;
 - стикеры и этикетки;
 - безопасные ножницы для детского творчества.
- Игрушечный телефон.
- Небьющиеся зеркала всех размеров.
- Маскарадные костюмы.
- CD- или MP3-плеер.
- Популярные песни на CD- или MP3-дисках.
- Большие деревянные бусины для нанизывания.

Кое-что еще для поощрения ребенка к общению и взаимодействию

- Мыльные пузыри.
- Воздушные шары.
- Игрушечная еда.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

АВА 7, 24, 26, 30, 242, см. также *прикладной анализ поведения*
активное слушание, рассказ, помощь, подражание (техники следования за интересом ребенка) 107–114
вербальные подсказки 291
вмешательство, см. *раннее вмешательство*
гигиенические процедуры, см. *шесть типов занятий*
Денверская модель раннего вмешательства (ДМРВ) 8, 11, 15, 16, 18, 78, 85, 398, 415
жест, жесты 16, 17, 28, 45, 46, 70, 71, 72, 73, 78, 79, 84, 95, 98, 102, 108, 112, 118, 119, 123, 125, 126, 130, 131, 133, 135, 146, 148, 151, 152, 159, 160, 161, 170, 178–210, 212–218, 221, 237, 240, 248, 251, 256, 259, 261, 267, 268, 272, 276, 279, 282, 283, 288, 291, 292, 295, 305, 306, 324, 328, 341, 353, 354, 366, 371, 373, 375, 378, 385, 386, 389, 393, 394, 402, 404
– «Дай мне» 189–192, 197, 211, 285–289, 291, 293, 296, 380, 387
– «Дай пять!», «Пока-пока», «Привет» 191, 192
– добавление звуков к жестам 379–384
– нежелательные жесты 381
– обучение подражанию 228–235
– «Пожалуйста» 273
– «Покажи» 295
– три основных жеста 281
– указательный 295–305
занятия с книгами, см. *шесть типов занятий*

зона социального комфорта 103–106
игра по очереди 73, 99, 100, 109, 110, 114, 123, 126, 129 130, 134–137, 143, 145–176, 178, 192, 198, 214, 215, 220, 221, 224–228, 234–240, 278, 282, 285, 286, 287, 290, 297, 310, 309 – 316, 323–339, 342–360, 363, 369, 373, 375, 378, 382, 387, 393, 400
интенсивность занятий 139–142
купание, см. *шесть типов занятий*
мотивация ребенка на игру и взаимодействие 74, 86, 87, 142, 185, 242, 283, 290, 311, 324, 363, 388, 408
невербальная коммуникация 35, 76, 125, 178–211, 214, 231, 260, 379
– развитие 181, 203
– разделение занятий на невербальные коммуникативные шаги 208
– понимание н. к. других людей 197
невербальные (жестовые) подсказки 22, 126, 195, 200, 201, 203, 219, 259, 261, 283, 285, 287, 291, 292, 304, 372, 385, 387, 394, 395
– уменьшение 230, 292
обучение детей с РАС
– особенности 72–73
– различия в обучении между типичными детьми и детьми с аутизмом 71
особенности детей с РАС 73
отвлекающие факторы (устранение) 97–103
очередность, см. *игра по очереди*
«передышка» 46
переодевание, см. *шесть типов занятий*
повседневные дела (занятия), см. *шесть типов занятий*

подражание

- встраивание в структуру совместного занятия 238–240
- действиям с предметами 221–228, 235–237
- действиям ребенка 109
- жестам и движениям тела 228–235
- звукам 217–221
- обучение 212–241
- правильное положение для занятий с ребенком 91–94
- прием пищи, см. *шесть типов занятий*
- прикладной анализ поведения* 7, 16, 24, 26, 28, 242–277, 243, 401
- изменение нежелательного поведения 270–275
- поведение 247–251
- подкрепление 193, 224, 230, 236, 246, 252–258, 260, 266–269, 270, 273, 276, 348, 386–389, 394, 400
- последствия 251–258
- ППП обучения 242–247
- предпосылки (антецеденты) 259–263
- применение 264–270
- проблемы, снижающие эффективность программ раннего вмешательства* 32–37
- с желудочно-кишечным трактом и питанием 35
- со сном 32
- судороги 37
- программа раннего вмешательства* 21–38
- для детей от рождения до трех лет 26
- критерии оценки качества 24, 30–31, 33
- помощь специалистов 28
- разработка 21
- роль педиатра 29
- прогулки, см. *шесть типов занятий*
- разделенный контроль в игре 146
- раннее вмешательство* 8, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 27, 67, 68, 69, 72, 79, 180, 215, 216, 243, 398, 406
- известные родительские программы 78
- основная цель 70
- разработка программы *р.в.* 21–38
- эффективность 24, 29, 30, 31, 69–72, 75–80
- речь* (проблемы, овладение, развитие) 16, 28, 31, 66, 68, 70, 73, 79, 88, 95, 109, 126, 179, 180, 190, 196, 210, 220, 306, 309, 310, 319, 330, 332, 366–396, 399, 402, 405

- понимание речи взрослого 108, 109, 204
- - использование инструкций и слов 290–395
- - использование предметов для подкрепления 387–390
- - ожидание/получение реакции на слова 386–387
- - помощь 385–395
- *формирование активной речи* 368–384
- - вокальные игры 370–372
- - говорите с ребенком 375–379
- - добавление звуков к жестам 379–384
- - умение слушать/откликаться на звуки других людей 372–374
- - «словарь звуков» 369
- формирование пассивной речи 393–395
- ритуалы совместных занятий, см. *совместные занятия*
- самостоятельная игра ребенка* 320–328
- подготовка 321–323
- ограничение участия взрослого в игре 323–324
- увеличение дистанции 325–326
- уменьшение помощи на стадии подготовки и завершения/перехода 325
- сенсорные социальные жесты 198
- сенсорные социальные игры* 126–143, 147, 155, 166–168, 197, 202, 203, 228, 282, 292, 401, 402, 409
- использование предметов 133
- оживленные 140
- подражание действиям 235–237
- подражание жестам 228–235
- примеры 128
- причинно-следственная игра с предметами 154, 155, 313, 317, 320, 331, 334
- создание репертуара 130
- формирование активной речи 373, 374, 384
- чередование с игрой с предметами 137
- сензитивный период 148
- сенсорные социальные игры-ритуалы 122, см. также *сенсорные социальные игры*
- соблюдение очередности, см. *игра по очереди*
- совместное внимание* 190, 245, 278–307
- развитие навыка давать предметы 282–289
- - показывать предметы 289–295

- указывать пальцем 295-305
- развитие навыка с.в. 281
- понимание невербальных сигналов 281
- совместные занятия (игры)* 100, 114, 119, 121, 137, 138, 139, 141, 142, 145, 147, 149, 155, 157, 159, 160, 163, 165, 166, 167, 168, 181, 191, 197, 198, 200, 201, 202, 203, 206, 209, 217, 221, 229, 235, 237, 245, 310, 311
- 4-ступенчатая структура 150-152, см. также *4-ступенчатая структура занятий*
- в ходе повседневных дел 168-175
- игры на подражание в структуре с. з. 238-240
- использование слов 159
- сюжетная совместная игра с игрушками 314-320
- совместный контроль* 153
- стратегии раннего вмешательства*
- привлечение внимания 83-117
- сюжет игры* 153, 160, 161, 163, 164, 240, 324, 335, 337, 343, 344, 347, 348, 351-355, 357, 359
- изменение и развитие 162
- сюжетная игра* 312, 314, 319
- сюжетно-ролевая игра* 31, 330-365
- темпы занятий, см. интенсивность занятий*
- техники следования за интересом ребенка* 107-114
- типы занятий, см. шесть типов занятий*
- укладывание спать, см. шесть типов занятий*
- фокус внимания* 86, 87, 92, 95, 99, 100 107, 108, 113-115, 147, 150, 154, 215, 231, 278-280, 315, 331, 376, 384
- чередование действий в сенсорных социальных играх* 123
- игр с предметами и сенсорных игр 409
- 4-ступенчатая структура занятий* 150, 153, 171, 181, 238, 239, 311, 313, 319
- добавление новых вариантов 150, 151, 156, 162, 169, 170, 172, 173, 174, 200, 201, 235, 236, 238, 240, 312, 319, 324, 327, 335, 340, 343, 351, 357
- завершение/переход 150, 152, 156, 165, 166, 167, 169, 170-174, 176, 201, 238, 240, 312, 318-320, 324, 325, 327, 343, 352, 358, 394
- подготовка к игре 150, 152-157, 158, 168, 169, 173, 174, 176, 199, 201, 235, 240, 311, 324, 327, 335, 340, 342, 350, 357
- процесс игры 150, 157-161, 168-176, 182, 199, 201, 237, 238, 240, 312, 327, 335, 340, 342, 351, 357, 401
- шесть типов занятий* 87-91, 171, 175
- гигиенические процедуры 87, 92, 115, 116, 155, 160, 163, 167, 168, 169, 171, 174, 175, 176, 182, 189, 190, 196, 199, 200, 204, 208, 216, 219, 226, 233, 237, 240, 248, 283, 286, 293, 303, 308, 326, 338, 339, 345, 348, 355, 363, 382, 393, 396, 402, 403, 404-405, 406, 407
- для определения интересов ребенка 87-91
- занятия с книгами 111, 115, 116, 164, 167, 171, 172, 176, 182, 200, 207, 209, 240, 403
- купание 15, 18, 80, 87, 98, 101, 102, 111, 112, 116, 127, 129, 131, 138, 169, 170, 171, 175, 176, 182, 189, 198, 201, 202, 207, 208, 226, 234, 239, 249, 283, 286, 287, 292, 294, 298, 309, 337, 356, 357, 359, 368, 391, 394, 401, 403, 404, 405
- переодевание 87, 93, 108, 111, 116, 117, 127, 131, 138, 166, 170, 171, 174, 176, 182, 189, 195, 198, 202, 207, 208, 232, 239, 249, 286, 292, 337, 339, 340, 356, 370, 372, 390, 395, 401, 403
- прием пищи 80, 87, 94, 95, 112, 115, 116, 131, 138, 168, 169, 171, 173, 175, 176, 182, 187, 188, 193, 194, 198, 200, 201, 207, 209, 213, 221, 232, 239, 240, 248, 268, 283, 285, 287, 298, 337, 340, 344, 358, 368, 373, 392, 401, 403-404
- прогулки 15, 18, 56, 89, 102, 170, 173, 292, 344
- смена подгузника 87, 90, 92, 111, 116, 127, 131, 170, 171, 173, 176, 179, 182, 189, 195, 198, 201, 202, 207, 208, 221, 232, 234, 239, 249, 266, 286, 292, 340, 344, 351, 352, 401, 404, 405
- укладывание спать 87, 111, 112, 116, 170, 171, 176, 181, 202, 207, 208, 239, 249, 292, 337, 356, 357, 358, 359, 390, 401, 403, 404, 405
- язык тела* 178-211
- мотивация больше общаться 181, 185-190
- обучение жестам 190-194
- паузы 183-184
- примеры сигналов 200

ОБ АВТОРАХ

Салли Дж. Роджерс, PhD. Профессор психиатрии в Институте исследований мышления (MIND Research Institute) Калифорнийского университета в Дэвисе (the University of California, Davis). Передовой исследователь аутизма в области раннего вмешательства в дошкольном возрасте, дефицита подражания, семейного вмешательства и аутизма в младенчестве. Вместе с коллегой и соавтором Джеральдин Доусон и другими коллегами доктор Роджерс разработала Денверскую модель раннего вмешательства — подход к терапии, который является основой этой книги.

Джеральдин Доусон, PhD. Профессор психиатрии и директор Центра Дьюка по диагнозу и терапии аутизма (the Duke Center for Autism Diagnosis and Treatment) в Университете Дьюка (Duke University). Директор-основатель знаменитого Центра аутизма при Вашингтонском университете. Признанный на международном уровне эксперт по аутизму доктор Доусон специализируется в области ранней диагностики аутизма и раннего вмешательства, а также в области томографии мозга и генетических исследований; с энтузиазмом помогает семьям с детьми с аутизмом.

Лори А. Висмара, PhD. Ученый, занимающийся клиническими исследованиями в Институте исследований мышления (MIND Research Institute) Калифорнийского университета в Дэвисе (the University of California, Davis), а также сертифицированный специалист в области прикладного анализа поведения. Интересы доктора Висмары связаны с разработкой инновационных способов обучения профессионалов и родителей методикам раннего вмешательства.

Салли Дж. Роджерс,
Джеральдин Доусон, Лори А. Висмара

**Денверская модель
раннего вмешательства
для детей с аутизмом**

**Как в процессе повседневного взаимодействия
научить ребенка играть, общаться и учиться**

Редактор *Светлана Сапожникова*
Дизайнер обложки *Евгения Неяшина*
Корректор *Наталья Шевченко*
Оператор компьютерной верстки *Татьяна Упорова*

Подписано в печать 19.09.2016. Формат 70×100/16.

Печать офсетная. Бумага писчая.

Усл. печ. л. 33,54. Тираж 3000 экз.

Заказ 3440/16.

ООО «Рама Паблишинг»

620026 Екатеринбург, ул. Декабристов, 51а

Тел. 8(343) 228 09 16.

E-mail: rama_publishing@mail.ru, ssapozhnikova@mail.ru

<http://www.rama-dety.com>

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево 1, комплекс № 3А,
www.pareto-print.ru