

## Памятка

*педагогам, обучающим детей с расстройствами спектра аутизма*

Если в классе будет учиться ребенок с расстройством спектра аутизма, учителю и администрации школы необходимо в самом начале учебного года встретиться с родителями, чтобы обсудить вопросы, связанные с поддержкой ученика внутри школы/класса и определить наилучшие пути реализации его потребностей.

В разговоре с родителями учитель должен узнать сильные стороны ученика и его специфические интересы, особые проявления состояния, успешные стратегии действий, используемые дома и которые могут быть применены в школе. Сотрудничая с родителями и учеником, учитель может спланировать свою работу и работу внутришкольной/междисциплинарной команды/педагогического консилиума для оказания поддержки ученику, адекватной его особым потребностям. Обязательно необходимо согласовать с родителями, хотят ли они поделиться специфической информацией об аутизме с одноклассниками и в какой форме.

Помимо этого, учитель должен узнать как можно больше о том, каким образом нарушения при аутизме влияют на включение и обучения особого ребенка. В этом ему могут помочь профильные сообщества, современные интернет-ресурсы и литература, заинтересованные специалисты и родители.

Знания и понимание помогут педагогу принять правильное решение для поддержания успешности ученика в классе.

## Что нужно знать об аутизме?

**Аутизм** - пожизненное нарушение развития, которое влияет на коммуникацию и отношения с другими людьми, а также на восприятие и понимание окружающего мира.

**Аутизм** встречается гораздо чаще, чем принято думать. По последним данным (2014 г.) каждый 65-й ребенок в мире страдает расстройством спектра аутизма в той или иной форме.

**Аутизм** встречается с одинаковой частотой независимо от национальности, культуры, вероисповедания и уровня жизни, хотя, похоже, он чаще встречается среди мужчин, чем среди женщин.

**Аутизм** - пожизненное состояние, дети с аутизмом вырастают и становятся взрослыми с аутизмом.

Как состояние аутизм является спектром. Это означает, что хотя всех детей и взрослых людей с аутизмом объединяют трудности в определенных сферах, это расстройство по-разному отражается на каждом отдельном человеке. Некоторые из них могут жить относительно независимой жизнью, в то время как другие, могут иметь дополнительные нарушения, влияющие на обучение, и требуют пожизненной поддержки со стороны семьи и специалистов. Кроме того, люди с аутизмом обычно отличаются гипер- (повышенной) или гипо- (пониженной) чувствительностью к звукам, прикосновениям, вкусам, запахам, свету или цвету.

Одной из форм аутизма является синдром Аспергера. Дети и взрослые с синдромом Аспергера, как правило, обладают интеллектом в пределах нормы или выше нормы, имеют гораздо меньше проблем с речью, чем другие люди с аутизмом. Однако у них все равно есть определенные трудности с пониманием и восприятием речи.

## **Диагноз**

Диагностика проводится медицинским специалистом, например, детским психиатром. Формальный диагноз важен по двум причинам:

- он помогает людям с аутизмом и их близким понять, почему они испытывают определенные трудности, и что можно сделать в этой связи;
- он позволяет людям получить доступ к службам и поддержки.

## **Разные названия аутизма**

Некоторые специалисты могут называть аутизм по-разному - расстройство аутистического спектра, классический аутизм, аутизм Каннера, первазивное расстройство развития, высокофункциональный аутизм. Однако во всех случаях речь идет об одном и том же состоянии.

Существуют расстройства, которые встречаются среди людей с аутизмом чаще, чем среди остальных людей. Эти расстройства включают **синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)**, **дислексию** (трудность с чтением) и **диспраксию** (трудность с управлением своими движениями).

## **Как люди с аутизмом воспринимают мир?**

Люди с аутизмом рассказывают, что для них окружающий мир - это хаос из людей, мест и событий, в котором им бывает невозможно разобраться. Эти трудности в восприятии окружающего мира могут вызвать у них очень сильную тревожность.

В первую очередь, людям с аутизмом трудно понимать других людей и общаться с ними. Поэтому повседневное общение с членами семьи и социальные события могут быть для них особенно тяжелыми. Обычные люди интуитивно понимают, как общаться и взаимодействовать друг с другом, но у людей с аутизмом это интуитивное знание является отсутствующим, и они могут думать, почему они «не такие как все».

Все дети/взрослые люди с аутизмом испытывают трудности в трех областях, которые называют **«триадой нарушений при аутизме»**.

К этой триаде относятся:

- трудности с социальной коммуникацией;
- трудности с социальным взаимодействием;
- трудности с социальным воображением.

## **Трудности с социальной коммуникацией**

Люди с аутизмом испытывают трудности, как с вербальным, так и с невербальным языком. Многие из них понимают язык буквально, с их точки зрения - люди всегда говорят ровно то, что имеется в виду. Кроме того, людям с аутизмом трудно использовать и понимать:

- выражение лица или тон голоса;
- шутки и сарказм;
- идиомы и поговорки, например, когда говорят «это круто», имеют в виду, что это хорошо, а не то, что на это трудно взобраться.

Некоторые люди с аутизмом не могут говорить вообще, или их способность использовать язык для общения очень ограничена. Однако даже если не говорят, люди с аутизмом обычно понимают, что говорят другие люди! Такие люди могут научиться выражать свои мысли и общаться с другими людьми с помощью различных методов альтернативной коммуникации,

например, печатать на компьютере, использовать язык жестов или систему карточек с визуальными символами.

У других людей с аутизмом навыки речи развиты очень хорошо, но у них все равно есть языковые трудности:

- трудности при обмене репликами при разговоре;
- повторение сказанного другим человеком - «эхолалия»;
- заикленность на собственных интересах и игнорирование реакции собеседника.

*Людам с аутизмом проще общаться, если другие люди говорят четко, последовательно и оставляют паузы, которые позволяют человеку с аутизмом понять, что именно ему только что сказали.*

### **Трудности с социальным взаимодействием**

Людам с аутизмом часто сложно распознать или понять эмоции и чувства других людей, а также сложно выразить свои собственные эмоции и чувства. Поэтому они могут испытывать дополнительные трудности в социальных ситуациях. Они могут:

- не понимать неписанные социальные правила, которые большинство людей усваивают неосознанно (пример: они могут стоять слишком близко к другому человеку или начинать разговор с неуместной темой);
- казаться равнодушными, потому что они могут не понимать, что чувствует другой человек;
- предпочитать проводить время в одиночестве и не искать общества других людей;
- не обращаться к другим людям за утешением;
- казаться «странными» и неуместно себя ведущими, так как им сложно выразить свои чувства, эмоции или потребности.

*Трудности с социальным взаимодействием могут приводить к тому, что людям с аутизмом трудно заводить друзей и сохранять дружбу. Однако сами люди с аутизмом могут стремиться к дружбе и к общению с другими людьми - они просто не уверены, как именно этого добиться.*

### **Трудности с социальным воображением**

Социальное воображение позволяет нам понимать и предсказывать поведение других людей, понимать абстрактные идеи и представлять себе ситуации вне нашего непосредственного опыта. Трудности с социальным воображением приводят к тому, что людям с аутизмом сложно:

- понимать и интерпретировать мысли, чувства и действия других людей;
- предсказывать, что произойдет потом, или может произойти потом;
- понимать концепцию опасности, например, почему лучше не выбегать на оживленную трассу;
- участвовать в играх и занятиях, требующих воображения: иногда дети с аутизмом практикуют игры, требующие воображения, однако они предпочитают проигрывать одну и ту же сцену снова и снова;
- подготовиться к изменениям или планировать будущее;
- справиться с новыми или незнакомыми ситуациями.

*Не надо путать трудности с социальным воображением и отсутствие воображения. Многие люди с аутизмом имеют исключительные способности, например, они могут быть выдающимися художниками, музыкантами или писателями.*

## **Характеристики аутизма**

Конкретные характеристики аутизма могут варьироваться от человека к человеку, но кроме триады нарушений, дети/взрослые люди с аутизмом могут обладать следующими особенностями:

- любовью к рутине;
- сенсорной чувствительностью;
- специальными интересами;
- нарушением обучения.

## **Любовь к рутине (однообразию)**

Людам с аутизмом окружающий мир кажется очень непредсказуемым и запутанным местом. Жесткая, фиксированная рутина частично решает эту проблему - она позволяет им знать, что и когда случится в течение дня. Рутину может включать один и тот же путь в школу или на работу или одну и ту же пищу на завтрак.

Правила могут иметь огромное значение: человеку с аутизмом может быть трудно попробовать другой подход, когда он уже освоил «правильный» способ-то делать.

Сама идея изменений может вызвать очень сильный дискомфорт у людей с аутизмом. Однако они могут хорошо справиться с изменениями, если начнут готовиться к ним заранее.

## **Сенсорная чувствительность**

Люди с аутизмом могут испытывать самые разнообразные формы сенсорной чувствительности. Особенности чувствительности могут относиться ко всем чувствам, включая зрение, слух, обоняние, вкус, прикосновения. Ощущения могут многократно усиливаться (гиперчувствительность), или они могут быть очень ослаблены (гипочувствительность).

Например, большинство людей могут блокировать фоновые звуки (звуки улицы из окна, шум воды из крана, голоса за дверью и т.д.), а человеку с аутизмом они покажутся невыносимо громкими и отвлекающими. Такие интенсивные ощущения могут вызывать приступы сильного тревожности и даже физическую боль.

Гипочувствительность может также приводить к тому, что люди с аутизмом могут быть почти не чувствительны к боли или температуре. Часто гипочувствительность связана с тем, что они начинают раскачиваться, кружиться на месте, трясти руками и делать другие повторяющиеся движения. Эти движения являются неосознанной попыткой стимулировать свои чувства (самостимуляции или, так называемые, стимулы). Часто такие движения помогают людям с аутизмом сосредоточиться или справиться со стрессом.

Проблемы с сенсорной чувствительностью могут включать пониженную проприоцепцию или суставно-мышечное чувство, благодаря которому мы осознаем собственное тело и его положение. Проприоцепция сообщает нам, где находится наше тело в пространстве. Люди с пониженной проприоцепцией могут проявлять крайнюю неловкость, им может быть трудно обходить препятствия, соблюдать дистанцию с другими людьми, или выполнять задачи, требующие «мелкой моторики», например, завязать шнурки.

## **Специальные интересы**

Многие люди с аутизмом имеют очень интенсивные специальные интересы, очень часто такие интересы появляются в очень раннем возрасте.

Специальные интересы могут меняться со временем или оставаться пожизненными. Это может быть искусство или музыка, поезда или компьютеры. Некоторые люди с аутизмом смогут получить образование и работать в области своего специального интереса. Для других специальный интерес останется хобби.

### **Нарушения обучения**

У людей с аутизмом могут быть нарушения обучения, которые, в свою очередь, могут повлиять на все аспекты жизни, начиная с трудностей в школе

и заканчивая неспособностью приготовить себе пищу. Как и в случае с аутизмом «степень» нарушений обучения может быть разной. Некоторые люди с нарушениями обучения могут жить относительно независимо, хотя им потребуется поддержка, чтобы добиться этой независимости. Другим потребуется пожизненная поддержка. Тем не менее, все без исключения дети/ взрослые люди с аутизмом могут учиться и развиваться, если предоставить им поддержку, адекватную их трудностям.

*По материалам буклета National Autistic Society (Великобритания) Источник <http://pro-autizm.ru/>*

*Ниже мы приведем советы педагогу, которые не являются готовыми решениями, а лишь самыми общими рекомендациями, которые могут помочь в налаживании взаимодействия и обучения ребенка с нарушениями спектра аутизма:*

<b>Трудности, которые могут возникать</b>	<b>Как можно справляться</b>
<p>❖ <b>Трудности с социальной коммуникацией</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Речь учителя (устная и письменная) должна быть максимально понятной с семантической и прагматической точки зрения.</li> <li>✓ Ребенку с аутизмом легче общаться и понимать, если другие говорят четко, последовательно и оставляют паузы между словами и предложениями.</li> <li>✓ Если учитель задает вопрос ребенку с аутизмом, необходимо убедиться в том, что было достаточно времени, чтобы он мог обдумать поставленный вопрос.</li> <li>✓ Информацию надо предоставлять очень медленно – пусть лучше ребенок с аутизмом усвоит меньшее количество информации, чем не усвоит ничего.</li> <li>✓ Учитель должен иметь в виду, что аутисту сложнее воспринимать информацию на слух, чем в визуальном или текстовом виде, поэтому, например, вопросы, которые будут относиться ко всему классу, необходимо заранее написать крупными буквами на доске. Это значительно облегчит детям с аутизмом участие в групповой работе.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Предоставляйте информацию различными способами - подкрепляйте вербальную информацию визуальной (система карточек с символами, фотографии, диаграммы, схемы, таблицы и т.д.), на языке жестов, письменно (на доске или с помощью компьютера). Для этого заранее, в сотрудничестве с родителями и специалистами, определите, какие средства альтернативной коммуникации наиболее эффективны именно для этого ребенка.</li> <li>✓ Убедитесь, что каждое задание, которое вы даете ученику, имеет четкое начало и конец, четкие инструкции для выполнения, достаточное время для его завершения и пример решения задачи.</li> <li>✓ Разделите большое задание на маленькие, отдельные шаги и научите ребенка достигать каждого шага постепенно. Создайте множество картинок для каждого шага выполнения задания, если это необходимо. Структурируйте задания на соответствующем уровне для учащихся, чтобы уровень исполнения достигал 80 или 90%.</li> <li>✓ Если ученик имеет эхолалию (нарушение речи, которое выражается в дословном повторении услышанных слов и фраз), повторяйте за ребенком именно эти слова и фразы. Это значительно снизит уровень тревожности у ребенка и поможет ему сосредоточиться на процессе обучения.</li> <li>✓ Поставьте пометки/пиктограммы на личных вещах, учебных материалах и объектах физической среды так, чтобы ученик смог сориентироваться.</li> <li>✓ Например, выделите информацию о местонахождении туалета, входа/выхода из класса, комнаты отдыха, школьной столовой и т.д.</li> </ul>
<p><b>❖ Трудности с социальным взаимодействием</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Используйте социальные примеры (истории), чтобы помочь объяснить и мотивировать к необходимому поведению в конкретных ситуациях.</li> <li>✓ Определите пути формирования позитивного поведения.</li> <li>✓ Одновременно с обучением взаимодействовать с другими, обращаться за помощью, благодарить, здороваться и т.д.,</li> </ul>



	<p>помогайте ученику быть более независимым.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Предоставляйте возможность выбирать, когда это</li> <li>✓ возможно.</li> <li>✓ Описательно и четко учите и практикуйте социальные навыки, такие как понимание эмоций, языка тела, жестов и понимание выражения лица, мимики.</li> <li>✓ Всем социальным навыкам, эмоциям и их проявлениям ребенок с аутизмом учится так же, как он учится чтению или письму.</li> </ul>
<p>❖ <b>Сенсорная чувствительность</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Не нужно акцентировать внимание на этих особенностях поведения, тем более, жестко прерывать их, поскольку это помогает ребенку с аутизмом справляться с внутренними трудностями сосредоточиваться на решении школьных задач.</li> <li>✓ Также следствием нарушений проприоцепции может быть неуклюжесть движений и сложности с соблюдением дистанции с другими людьми, нарушение «мелкой моторики» (например, сложности с завязыванием шнурков и т.д.), поэтому нужно: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживать ребенка, корректно объяснять другим детям особенности поведения и учить их способам помощи особому ребенку;</li> <li>• Рекомендовать родителям избегать в одежде ребенка шнурков, пуговиц, заменяя их липучками, молниями, поясами на резинке на брюках и юбках;</li> <li>• Для развития мелкой моторики отдавайте предпочтение физическим заданиям перед письменными.</li> </ul> </li> <li>✓ Снизьте количество отвлекающих раздражителей и рассматривайте изменения в среде или специфические инструменты для того, чтобы помогать сенсорным потребностям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уберите настенные украшения;</li> <li>• Откажитесь на занятиях от украшений в одежде, бижутерии, духов и косметики, которая имеет запах;</li> <li>• Закройте окна и двери для снижения фоновых шумов;</li> <li>• Комната психологической разгрузки должна быть изолированной от внешних шумов;</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пользуйтесь, при необходимости, берушами или специальными наушниками, снижающими уровень общего шума;</li> <li>• Отложите в сторону или спрячьте те вещи, которые не являются необходимыми ученику именно сейчас. Показывайте и предоставляйте только материалы, необходимые для выполнения задания.</li> <li>✓ Используйте различные сенсорные игрушки и приспособления (например, утяжеляющий коврик на плечи или на колени), которые могут помочь ребенку сосредоточиться на выполнении задания;</li> <li>Используйте при работе в классе естественное освещение или освещение с помощью обыкновенных ламп накаливания, поскольку флуоресцентное освещение (лампы дневного света) может вызывать серьезные сенсорные проблемы у детей с аутизмом.</li> <li>✓ Старайтесь избегать: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Большого скопления людей; с фонтанами и т.д.;</li> <li>• Резких неприятных звуков;</li> <li>• Фотографирования со вспышкой.</li> </ul> </li> </ul>
<p>❖ <b>Специальные интересы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Используйте интересы учащихся для их дальнейшего развития. Например, если ученик любит автомобили, пусть он считает их, чтобы развивать цифровые навыки.</li> <li>✓ Если ученик чрезмерно сосредоточится на своих специфических интересах, мягко, но настойчиво старайтесь переключить его внимание на необходимые вам задачи.</li> </ul>
<p>❖ <b>Нарушения обучения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Используйте последовательные, согласованные реакции, чтобы управлять деструктивной формой поведения.</li> <li>✓ Если необходимо, глубже рассмотрите причинно-следственные связи поведения.</li> <li>✓ Используйте социальные примеры (истории), чтобы помочь объяснить и привлечь необходимого поведения в конкретных ситуациях.</li> <li>✓ Обеспечивайте больше поддержки во внеурочное время, поскольку ребенок учится в школе не только усваивать академические знания, но, прежде всего, он учится жизни и общению со сверстниками.</li> </ul>



